A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

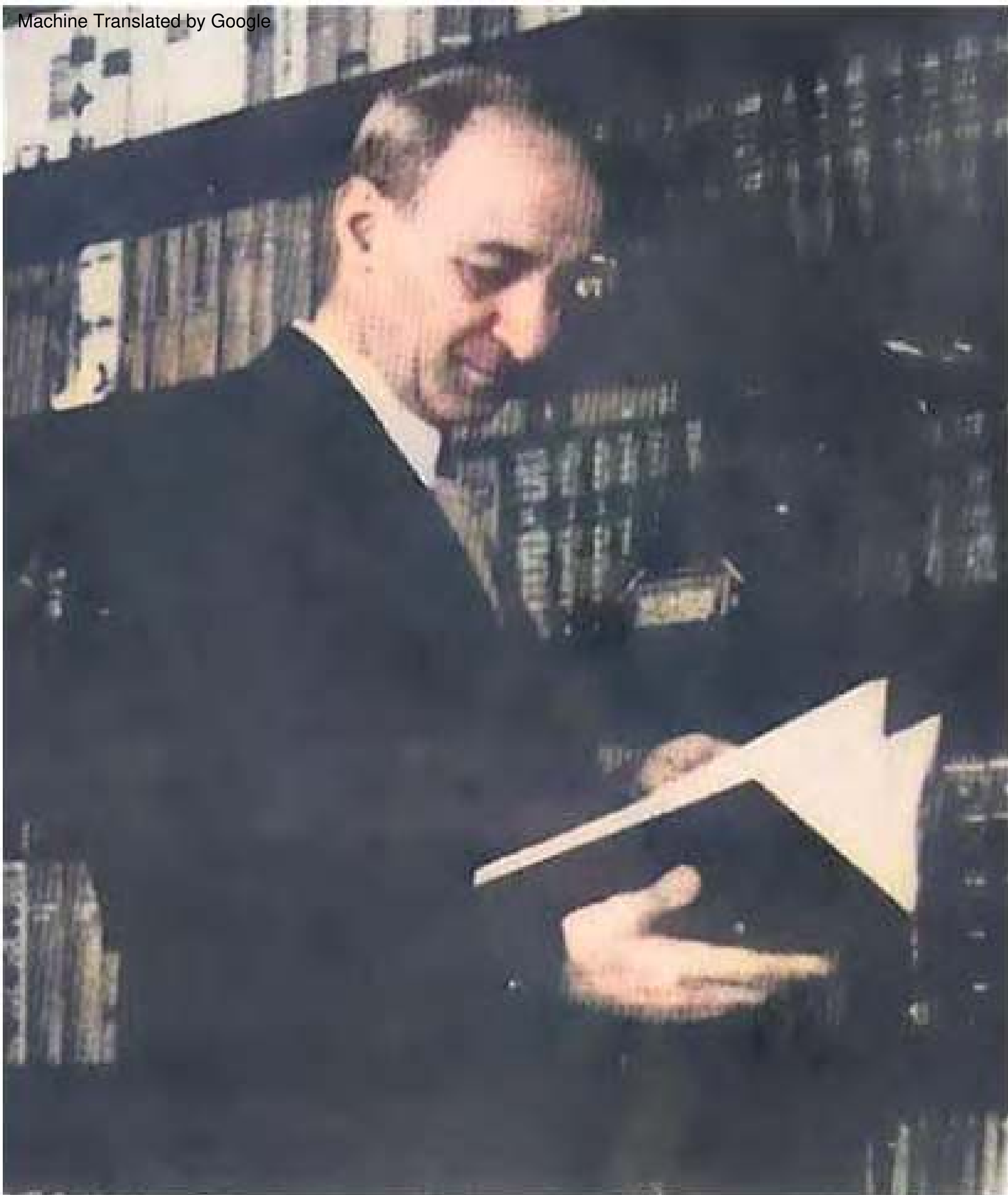
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, l-awtur ta' dan il-ktieb, li kien qed imut taħt il-pressjoni ta' diversi mard 19-il sena ilu, issa ġie kompletament salvat mill-problemi kollha tiegħu permezz ta 'raw-veganism, u fl-età ta' 75, huwa kompletament b'saħħtu bil-qawwa ta 'żagħżugħ. Tiegħu L-attività ta' kuljum hi li turi lin-nies li l-mard kollu u l-miżerji l-oħra ta' din id-dinja huma kkawżati mill-konsum ta' ikel imsajjar (maqtul) u drogi kimiċi u sustanzi mejta oħra.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

IKEL NEJ

Dinja Ġdida Ħielsa Mill-Mard, Vizzji u Veleni

Ordna u Ifrex NEJJA-IKEL

IL-PROPAGAZZJONI TA 'TIEJN PRIMA HIJA L-AĦJAR NOBLI U L-AKTAR XOGĦOL UMAN F'DIN ID-DINJA

Verżjoni: It-tielet edizzjoni bl-Ingliż riveduta + it-th edizzjoni[4] Persjan (1976) & Ktejjeb Persjan intitolat bħala "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) tradott għall-Ingliż

Kontenut

IT-TIENI PARTI

IT-TIELET PARTI

PREFAZZJU għat-2 EDIZZJONI

L-ewwel parti tal-ktieb preżenti ġiet ippubblikata fl-1963 taħt it-titlu ta’ RAW-EATING. F'dak il-volum żgħir, li kien jinkludi sommarju qasir tal-kunċetti tiegħi dwar in-nutrizzjoni, kont missejt kważi kull aspett importanti tal-ikel nej. B'mod ġenerali, m'hemmx għalfejn tidħol f'dettalji fit-tul sabiex tiddikjara lid-dinja l-verità sempliċi li l-operazzjonijiet tat-tisjir u tar-raffinar, li permezz tagħhom in-nutrimenti naturali jiġu deġenerati f'sustanzi mhux naturali, mhumiex biss operazzjonijiet ta' ħsara li jiksru l-liġijiet tan-natura, iżda huma l-kawża ewlenija tal-mard kollu. Il-persuna l-aktar injoranti tista 'perċepixxi b'mod ċar li, minflok teħles lin-nies mill-mard, ix-xjenza medika li hija bbażata fuq ikel imsajjar u drogi velenużi twassal lill-umanità f'numru kbir ta' mard serju, li minnhom il-ħlejjaq ħajjin l-oħra kollha huma immuni.

Wara li taqra biss ftit linji dwar is-suġġett, il-persuna b'vista ċara tqum mill-indifferenza letarġika tagħha u tirrealizza l-gravità sħiħa tas-sitwazzjoni. Il-maġġoranza l-kbira tan-nies, madankollu, huma blinded minn kunċetti żbaljati attwali tax-xjenza medika u preġudikati minn għadd ta 'ideat konċepiti minn qabel, jixtiequ li jkollhom aktar informazzjoni dwar is-suġġett. Huwa għalhekk li, fit-tieni parti ta’ dan il-ktieb, ħriġt bi spjegazzjonijiet addizzjonali u aktar dettaljati dwar numru ta’ mistoqsijiet kruċjali. Fl-istess ħin ittieħed vantaġġ mill-opportunità li jsiru diversi reviżjonijiet żgħar u korrezzjonijiet fl-ewwel parti. Matul l-ewwel edizzjoni tal-ktieb l-idea tal-ikel nej kienet għadha fl-istadji rudimentali tagħha; illum ġie implimentat f'ħafna pajjiżi. Billi rrinunzjaw ikel imsajjar u drogi velenużi, eluf ta’ nies sensibbli madwar id- dinja kollha fejqu lilhom infushom mill- mard li ilhom fit- tul u issa jistgħu jgawdu ħajja bla ħsieb ta’ saħħa u ferħ. Fl-aħħar tal-ktieb tajt għażla żgħira tal-bosta ittri li waslet mingħand nies bħal dawn.

Meta tiġi ivvintata magna jew strument ġdid, ftit testijiet li rnexxew jitqiesu biżżejjed biex jikkonfermaw jew jipprovaw dik l-invenzjoni. Illum, eluf ta 'nies b'saħħithom madwar id-dinja huma provi ħajjin l

l-ikel nej jsalva lill-umanità mill-klaċċijiet bla ħniena ta’ kull marda fid-dinja. Wieħed seta’ jaħseb li dan kien ikun biżżejjed biex iqajjem lid-dinja xjentifika mill-apatija kajmana tagħha u jikkonvinċi lil kulħadd mill-benefiċċji enormi li l-ikel nej jġib għalina lkoll.

Illum in-nies li huma għomja mill-vizzji jorganizzaw konferenzi internazzjonali biex jiġġieldu s-suppost nuqqas ta’ ikel fid-dinja u jagħtu diskorsi bla tarf fuq suġġetti redikoli, filwaqt li 80 fil-mija tal-oġġetti tal-ikel reali mogħtija lilna min-natura jinqerdu bla ħsieb b’idejhom bit-tisjir u r-raffinar.

Nappella lill-umanitarji veri kollha biex jgħollu leħinhom u bit-talbiet kontinwi tagħhom jistiednu lill-awtoritajiet jieħdu passi immedjati biex ipoġġu fil-prattika l-prinċipji tal-ikel nej. Iż-żmien huwa misjur għall-azzjoni.

L-EWWEL PARTI

Kif Ikkonċeputi l-Idea ta 'Tieklu Nej

Ikel vegan mhux ipproċessat għandu jkun l-uniku nutriment li jieħu l-bniedem. Id-drawwa li tiekol ikel imsajjar għandha tiġi abbandunata f'din id-dinja darba għal dejjem. Din hija d-domanda bla ebda żball tan-natura. Il-konsum ta’ ikel imsajjar huwa l-aktar barbariżmu terribbli fl-istorja tal-umanità, barbariżmu li ħadd ma jidher li jaf biha u li kulħadd jaqa’ vittma minn sensih. Ma jimpurtax kemm l-idea tista’ tidher stramba għal xi wħud, hija l-verità assoluta li ma nistgħux ma naqblux magħha.

Din il-verità saret evidenti għalija meta, wara 18-il sena ta’ studju u investigazzjoni bir-reqqa, sirt konvint li l-imwiet tal-10-il sena tiegħi.
iben sena u bint 14-il sena kienu kkawżati minn nutrizzjoni mhux naturali. L-għadd kbir ta' eżamijiet mediċi li saru fil-Persja, Franza, il-Ġermanja u l-Isvizzera f'diversi tentattivi li saru biex tiġi skoperta xi marda speċifika fl-organiżmi tagħhom u l-amministrazzjoni sussegwenti ta' bosta rimedji kellhom sehem konsiderevoli wkoll biex iġibu t-traġedja għal ras. It-tfal tiegħi mietu minħabba t-tħaffir gradwali u l-ħela tal-organi kollha tagħhom ikkawżat minn tmigħ mhux naturali u mediċini velenużi.

Stajt nidħol fis-sigrieti tax-xjenza medika u noserva l-aspetti tajbin u ħżiena tagħha b'mod iktar ċar, għax ma ġejtx ispirat mill-prospett li nsir tabib jew li nagħmel xi qligħ finanzjarju. L-inċentiv tiegħi kien l-ewwel nett ix-xewqa li nagħmel l-almu tiegħi għall-irkupru tas-saħħa tat-tfal għeżież tiegħi, u aktar tard ix-xewqa ardenża li jipperpetwaw il-memorja tagħhom billi jkunu utli għall-umanità.

Fattur ieħor li kkontribwixxa għar-realizzazzjoni aħjar tiegħi in-nuqqasijiet tax-xjenza medika hija s-sistema kompletament ġdida li biha għamilt l-istudji tiegħi permezz ta 'awto-edukazzjoni, ħielsa mill-piż ta' programm akkademiku. Qatt ma sirt xurban mill-pretensjonijiet esaġerati ta 'progress li sar f'isem ix-xjenza medika jew mill-rakkonti fantastiċi kollha tal-benefiċċji fabulous li jiġu derivati mill-mediċini. Avviċinajt dawn il-mistoqsijiet b'moħħ kritiku u dejjem enfasizzajt ikbar fuq in-nuqqasijiet tagħhom. Barra minn hekk, kont kontinwament żammejt in kunsiderazzjoni l-fatt li, minkejja l-eżistenza ta' miljuni ta' tobba kwalifikati u numru kbir ta' rebbieħa tal-premju Nobel, il-bniedem ċivilizzat jisfa vittma ta' diversi mard aktar spiss minn kwalunkwe annimal ieħor, u mard bħall-isklerożi. , id-dijabete, l-attakki tal-qalb u l-kanċer jiżdiedu b'rata allarmanti, u jheddu li jħassru lill-umanità minn wiċċ id-dinja. Ma naħlix il-ħin tiegħi fil-memorja tas-sintomi tal-mard, l-ismijiet u d-dożi tal-mediċini u dawk il-formuli numerużi kkumplikati li rari huma meħtieġa, għax qatt ma kelli l-intenzjoni li noqgħod għall-eżamijiet u nikseb il-lawrji. Minflok, safejn possibbli, iddedikajt il-ħin tiegħi għall-istudju ta' ħafna fergħat tax-xjenza u għall-eżami tas-sorsi diversi ta' għarfien, li mill-prinċipji fundamentali u ġenerali tagħhom stajt nislet ċerti essenzjali, konklużjonijiet vitali.

Ir-riżultati ta' 18-il sena ta' studju u xogħol iebes ġew inkorporati f'xogħol ta' żewġ volumi kbar, li l-ewwel wieħed minnhom, ktieb ta' 568 paġna, ġie ppubblikat bl-Armeni fl-1960.

L-Operazzjoni Effiċjenti ta' Kull Fabbrika hija Soġġetta għall-Provvista Uniformi tal-Materja Prima kollha Speċifikata mill-Inġinier

Sa l-iskoperta tan-nar, flimkien mal-bqija tar-renju ta 'l-annimali, il-bniedem kien żviluppa u wettaq l-evoluzzjoni tiegħu bil-konsum ta' nutriment naturali u mhux ipproċessat. Iżda minn mindu skoprew in-nar, mingħajr ħafna riflessjoni, l-irġiel poġġew l-ikel naturali fuq in-nar, qerdu l-kostitwenti essenzjali tagħhom, tbaxxewhom u mbagħad rawmu ġisimhom bihom. Bħala konsegwenza diretta, irriżulta l-mard kollu li l-umanità kollha tbati minnu llum.

L-organiżmu uman huwa fabbrika ħajja mibnija mill-isforzi bla waqfien tan-natura. Fl-istess ħin, bil-kostruzzjoni ta 'din il-fabbrika, in-natura meraviljuża tagħna għamlet użu mir-raġġi tax-xemx biex tiżviluppa l-materja prima kollha li hija meħtieġa biex tikkoordina l-eluf ta' operazzjonijiet ikkumplikati tal-organiżmu tagħna u biex tiżgura l-produzzjoni korrispondenti. Barra minn hekk, in-natura poġġiet dik il-materja prima fil-perfezzjoni kollha tagħhom u fl-armonija bla difetti tad-diversi kostitwenti tagħhom f'qamħ ċkejken tal-qamħ, f'żerriegħa polpa ta' rummien, f'frotta ta' l-għeneb jew f'werqa ta' pjanta. . Kull wieħed mill-oġġetti ta' l-ikel "miċli" meħuda separatament fih dawk il-fatturi kollha li huma meħtieġa biex iżommu ħaj l-organiżmu ħaj ta' bniedem bħall-bniedem.

Fid-dinja materjali l-iżgħar devjazzjoni mid-dettalji żviluppat minn inġinier għall-ħidma bla xkiel tal-mekkaniżmu ta 'fabbrika, jew ħsara fil-materja prima speċifikata biex tiġi żgurata l-produttività normali tagħha, tirriżulta fi tqassim korrispondenti fl-operat tal-impjant. Bl-istess mod, l-iċken deterjorament jew alterazzjoni fil-materja prima preskritta min-natura biex tiżgura t-tħaddim bla xkiel tal-proċessi kkumplikati tal-organiżmu uman tikkawża disturbi fil-funzjonijiet bijoloġiċi normali tal-organi tagħna u dawn id-disturbi jidhru fil-forma ta 'mard.

Il-metodi varji użati mill-bniedem biex jeqirdu jew jiddeġeneraw il-materja prima kompletament ibbilanċjata preskritta min-natura għall-operat normali tal-organiżmu tiegħu ma jġorrux ħsieb. Għal dak il-għan, il-bniedem ċivilizzat ivvinta fabbriki demonjaċi, fran, fran u kċejjen. Kull deġenerazzjoni fil-kwalità tal-ikel naturali hija segwita minn deġenerazzjoni korrispondenti fl-organiżmu uman. In-nutrizzjoni naturali tiżgura t-tħaddim normali, tal-organiżmu tagħna, filwaqt li n-nutrizzjoni mhux naturali hija segwita minn ħruġ anormali tal-funzjonijiet tiegħu. Il-multipliċità tal-mard hija r-riżultat tad-diversità kbira tad-deġenerazzjoni fil-kostitwenti tal-oġġetti tal-ikel naturali.

Sakemm il-bżonnijiet kollha tagħha huma sodisfatti mil-liġijiet tan-natura, il organiżmu uman, li huwa l-aktar organiżmu perfett fir-renju tal-annimali, jista 'jgħix f'saħħa eċċellenti minn minimu ta' 150 sena sa massimu ta '200-250 sena. Oġġetti tal-ikel imsajjar jġiegħlu lill-organi umani jaħdmu f'diversi drabi l-kapaċità normali tagħhom, jgħajruhom qabel iż-żmien, jikkawżaw diversi mard u jqassru l-ħajja tal-bniedem għal frazzjoni tal-medda normali tagħha. Fl-era preżenti ta 'l-avvanz xjentifiku, il-bniedem seta' jeħles mill-mard kollu b'astinenza sħiħa mill-ikel imsajjar u mbagħad seta' jiddedika l-enerġiji tiegħu għall-istudju tal-problemi tal-lonġevità biss.
Fl-istess ħin, man-nutrizzjoni naturali, il-bniedem għandu wkoll jiżgura li l-bqija tal-ħtiġijiet naturali tiegħu jkunu sodisfatti. Dawn huma arja nadifa, irqad kmieni, żieda kmieni, xogħol fiżiku, astinenza minn tisħin artifiċjali, indafa, eċċ.

Mard Nutrizzjonali Dirett u Indirett

Mard nutrizzjonali huwa maqsum f'żewġ kategoriji ewlenin: dirett u mard indirett. Mard nutrittiv dirett huwa dak li huwa kkawżat minn abbundanza ta 'ċerti kostitwenti nutrittivi jew defiċjenza ta' oħrajn. L-ikel tan-nar u l-annimali għandhom l-effett li jikkonċentraw u jżidu l-proteini u x-xaħmijiet fid-dieta, filwaqt li fl-istess ħin jeliminaw sustanzi ta 'valur nutrittiv għoli. Ix-xjenza s'issa setgħet tagħraf biss numru negliġibbli ta' dawn is-sustanzi, li ġew imsemmija vitamini u li mingħajrhom il-ħajja.

ma tistax teżisti. Fost il-mard nutrittiv dirett għandhom jitqiegħdu l-mard kroniku u l-mard defiċjenza. Il-mard jiżviluppa b'mod estremi u segretezza. Sakemm il-marda ma tkunx daħlet fl-aħħar stadji tagħha u l-organi ma waqfux jaħdmu, l-individwu jqis lilu nnifsu bħala b'saħħtu. Fil-każ ta 'defiċjenzi ta' vitamini parzjali u mħallta, il-marda ma tidhirx bis-sintomi partikolari ta 'avitaminosis, li huma deskritti fil-kotba; anzi jidher b'ilmenti li mhux faċli li jiġu spjegati.

Mard diġestiv indirett huwa l-mard infettiv. Fl-organiżmu uman normalment jgħixu varjetà kbira ta 'mikrobi li f'ċirkostanzi normali jagħtu servizz utli lill-organiżmu u li huma soġġetti għall-kontroll ta' ċelluli umani speċjalizzati (differenzjati), li l-kmandi tagħhom huma jissottomettu b'mod konformi. Iżda permezz ta' nutriment difettuż iċ-ċelluli deġenerati u mħammra huma tant imdgħajfa li bil-Liġi tas-Sopravivenza dawk il-mikrobi jieħdu vantaġġ, jinħelsu mill-kontroll ta' dawk iċ-ċelloli, jirribellaw kontra l-kaptani tagħhom, isiru patoġeniċi u jikkawżaw il-mard infettiv tant tajjeb- mag
Xi drabi l-armata invadenti ta 'mikrobi li jattakkaw, li kienu jiltaqgħu ma' oppożizzjoni irresistibbli f'organiżmu b'saħħtu u jkunu ġew meqruda mill-ewwel, ma tiltaqax ma 'tali oppożizzjoni f'organiżmu emaciated u tikkawża l-infezzjoni speċifika tagħha.

Fit-tieni volum tal-ktieb Armenjan tiegħi, iddedikajt spazju konsiderevoli għall-problema tal-mard infettiv, li għall-eżami tiegħu analizzajt ċerti porzjonijiet tal-ewwel volum tat-trattat dwar "Anatomija Patoloġika u l-Patoġenesi tal-Mard tal-Bniedem" minn ix-xjenzat eminenti Sovjetiku IV Davydovsky, ippubblikat fl-1956. Permezz ta 'ħafna fatti konvinċenti, l-awtur jipprova li mhumiex il-mikrobi nfushom li huma ħatja li jikkawżaw mard infettiv, iżda l-kundizzjoni ħażina tal-ġisem, it-tnaqqis fil-qawwa tiegħu ta' immunità. Iżda sfortunatament, bħall-ivvizzjati kollha tal-ikel imsajjar, Davydovsky, ukoll, ma jistax jispjega kif nistgħu nerġgħu lura dik l-immunità jew, aħjar, nevitaw it-tnaqqis tagħha.

Il-biża’ mill-mikrobi tant beżżgħet lill-irġiel li biex jaħarbuhom jirrikorru għall-aktar miżuri perikolużi u madankollu jiksbu riżultati kompletament opposti. It-tisjir ta 'oġġetti tal-ikel nejjin sabiex jiġu evitati mikrobi huwa wieħed mill-iżbalji l-aktar fatali fix-xjenza medika.

Ma nistgħux neqred il-mikrobi minn wiċċ id-dinja. Huma jinstabu kullimkien, dejjem se jeżistu u jistgħu jidħlu fl-organiżmi tagħna permezz ta 'kanali diversi. B'mod partikolari, billi nsajru l-ikel tagħna l-ewwelnett indgħajfu r-reżistenza taċ-ċelloli tagħna u mbagħad neqirdu fl-ikel tagħna dawk l-antibijotiċi naturali li huma ddestinati min-natura għall-ġlieda kontra l-mikrobi. Anke dawk it-tobba li huma dipendenti fuq l-ikel imsajjar jikkonfermaw li ħafna vitamini, li jinqerdu fuq in-nar, għandhom proprjetajiet batterjali. Huwa għalhekk li l-annimali li jieklu bil-munzelli taż-żibel mhumiex daqshekk suġġetti għal mard infettiv daqs kemm hu l-bniedem.

Iċ-Ċellola tal-Kanċer hija l-Fluħ Dirett ta' Deġenerat Ikel

Ħafna nies li jieklu msajjar huma inklinati li jemmnu li minħabba li l-bniedem ilu sekli sħaħ jitma bl-ikel imsajjar, irid ikun imdorri bih u issa jista’ jbati jekk jibda jiekol ikel nej f’daqqa. Fi kliem ieħor, jekk imlejna motor-car b’petrol maħmuġ u inferjuri għal ċertu żmien, il-magna tista’ tkun użata biha u tista’ ssir ħsara jekk il-petrol maħmuġ jinbidel b’fjuwil nadif.

L-ewwelnett, perjodu ta 'ftit eluf ta' snin mhu xejn meta mqabbel mal-biljuni ta 'snin li matulhom, flimkien mal-antenati tiegħu, il-bniedem għex u żviluppa esklussivament fuq ikel nej. Barra minn hekk, li l-bniedem, fil-fatt, ma sarx tad-drawwa għall-ikel imsajjar huwa ppruvat mill-eżistenza stess tal-mard, li jisparixxi u l-organiżmu mbagħad jerġa 'lura għall-funzjonijiet normali tiegħu ladarba l-bniedem jirrikorri għall-ikel mhux ipproċessat.

Huwa minnu li bil-liġijiet tal-evoluzzjoni l-organiżmu tagħna jipprova jadatta innifsu għall-ikel li jirċievi, iżda mhux bil-mod li xi nies jimmaġinaw. Dawk il-kostitwenti nutrittivi ta 'l-ikel li huma essenzjali għall-proċessi kkumplikati u l-funzjonijiet ewlenin speċjalizzati taċ-ċelloli jinqerdu faċilment taħt l-influwenza tan-nar. Għalhekk, il-

oġġetti tal-ikel li huma kkunsidrati nutrittivi minn dawk li jieklu msajjar m'għandhomx dawk il-kostitwenti essenzjali, iżda minflok għandhom provvista abbundanti ta 'proteini, xaħmijiet u karboidrati, bosta drabi aktar mill-ħtiġijiet taċ-ċelloli.

Billi jkunu kontinwament imċaħħda minn dawk il-kostitwenti nutrittivi li huma essenzjali għat-twettiq tal-funzjonijiet ogħla tagħhom, iċ-ċelloli jew ma jiksbux l-iżvilupp u l-ispeċjalizzazzjoni sħiħ tagħhom jew, ladarba jkunu kisbuhom, aktar tard jitilfu l-fakultà tagħhom li jwettqu dawk il-funzjonijiet. Wara diversi snin ta' privazzjonijiet u reżistenza, jasal ġurnata meta waħda minn diversi biljuni ta' ċelloli, imċaħħda mill-kapaċitajiet li fadal, fl-aħħar tiġi meħlusa mill-mekkaniżmi li jillimitaw it-tkabbir taċ-ċelloli. Huma mbagħad jisseparaw lilhom infushom mill-ħajja komunitarja, isiru awtonomi u jibilgħu b'mod avariż dawk il-materjali tal-bini tat-tessuti li jgħumu fil-fluwidu interċellulari fi kwantitajiet kbar, wara li ġew miċħuda miċ-ċelloli normali bħala li jaqbżu ħafna l-bżonnijiet tagħhom, u li huma kburin. imfaħħar minn bijoloġisti gastrolatri - il-proteini (speċjalment proteini tal-annimali), ix-xaħmijiet u s-sustanzi nitroġeniċi kollha. Wara li jikbru b'veloċità allarmanti, bla attenzjoni u sfidanti, u jimmultiplikaw b'mod diżordinat biex jiffurmaw massa terribbli, ħlejqa ħajja ġdida, li fil-kors tat-tkabbir tagħha tħaffir, teqred kollox fl-inħawi tagħha u fl-aħħar ġurnata sabiħa. inżul dak il-bini mill-isbaħ, il-ġisem tal-bniedem. L-isem ta' dik il-kreatura ġdida huwa l-kanċer. Hija l-wild veru ta 'l-ikel imsajjar, il-prova ħajja ta' kif iċ-ċelloli huma adattati għall-istruttura ta 'l-irġiel ta' l-ikel

jikkunsmaw.

Meta l-ħajja dehret għall-ewwel darba fuq il-pjaneta tagħna, in-natura kellha għad-dispożizzjoni tagħha biss l-aktar materjal tal-bini elementari (proteini, xaħmijiet u karboidrati), li minnu rnexxielu joħloq l-ewwel organiżmi b'ċellula waħda. Hekk kif biż-żieda ta 'ċilindru, apparat jew dettall żgħir inġinier iżid funzjoni ġdida fil-fabbrika tiegħu, hekk billi sussegwentement iżid kostitwent ġdid mal-materjali tal-bini tiegħu (korpi veġetali), in-natura żżid funzjoni ġdida lill-organi tal-annimali. Dan il-kompitu diffiċli żamm in-natura okkupata għal biljuni ta' snin, li matulu żviluppat il-materja prima tagħha minn batterju komuni għal

il-frott li nafu llum, u permezz ta 'l-aġenzija ta' dawk il-materja prima veġetali, iżda fl-istess ħin ma 'l-evoluzzjoni tagħhom, żviluppat l-organiżmu ta' l-annimali b'ċellula waħda li kienet ħoloq f'annimal mill-isbaħ.

Sfortunatament, wara l-iskoperta tan-nar, l-evoluzzjoni naturali tal-bniedem waqfet u, agħar minn hekk, qed tmur lura b'pass ta' ġgant. In-nar u l-mezzi l-oħra redikoli ta' deġenerazzjoni ivvintati mill-bniedem ċivilizzat jeqirdu dawk il-proprjetajiet nutrittivi superjuri kollha li ġew maħżuna matul biljuni ta' snin f'oġġetti tal-ikel naturali u konsegwentement fiċ-ċelloli tal-annimali, u jerġgħu lura għat-tip primittiv tagħhom, iżda bl-akbar diliġenza li jipprovdu. l-aktar materjali tal-bini komuni li jservu biex jiżguraw it-tkabbir bla għan ta 'dawk iċ-ċelloli. Iċ-ċelloli tal-kanċer huma kampjuni veri ta 'dawk iċ-ċelloli primittivi. Għal bijoloġisti b'vista qasira l-materjali tal-bini tal-ġisem huma l-proteini, jiġifieri s-sempliċi ġebel u briks ta 'struttura komuni ħafna. M'humiex interessati fit-tipi differenti ta 'tikħil u fid-dettalji numerużi li huma indispensabbli għall-bini ta' fabbrika kkumplikata, u li ma jeżistux f'beefsteak jew barbecue.

Fit-tieni volum tal-ktieb Armenjan tiegħi, iddedikajt kważi 300 paġna għall-eżami tal-problema tal-oriġini tal-kanċer. Għal dan il-għan, irrevedejt trattat importanti miċ-ċitologu Amerikan famuż EV Cowdry intitolat "Cancer Cells" (1955), li huwa l-aktar eżawrjenti mid-diversi studji dwar is-suġġett u li fih huma miġbura l-istudji, id-dejta kollha importanti, opinjonijiet u konklużjonijiet li ġew ippubblikati minn bosta xjenzati magħrufa. Fuq il-bażi tad-dejta ta 'riċerka miksuba miċ-ċitologi nfushom, ippruvajt b'mod konklużiv li ċ-ċelloli tal-kanċer joriġinaw minn defiċjenza ta' kostitwenti nutrittivi superjuri u abbundanza ta 'dawk il-materjali komuni tal-bini li jinkoraġġixxu t-tkabbir bla għan taċ-ċelloli.

Il-Vizzju tal-Ikel Imsajjar huwa l-Aktar Perikoluż ta' Kollox Vizzji

Il-qarrej jista’ naturalment jistaqsi għaliex ħadd mill-bosta xjenzati u professuri eminenti ma jara dawn il-veritajiet sempliċi u għaliex ħadd ma jgħidilna li l-vizzju li tiekol ikel imsajjar mhuwiex naturali u perikoluż. Ir-raġuni hija li l-umanità kollha huma dipendenti fuq l-ikel u l-vizzju tal-ikel għama lil kulħadd. Ħadd ma jirrealizza li l-ikel imsajjar huwa vizzju u li huwa tabilħaqq l-aktar vizzji terribbli minn kull. Mhuwiex xenqa wara tip wieħed biss ta 'sustanza, iżda s-somma totali tax-xewqat voraċi ta' wieħed għal eluf ta 'sustanzi (u liema sustanzi "meraviljużi," "mixtieqa" f'dak!). Barra minn hekk, dawk li jieklu b'vista qasira jaraw rikkezza u eċċellenza fil-multipliċità ta' debasements li għalihom huma soġġetti l-oġġetti tal-ikel, filwaqt li hija dik il-multipliċità stess ta' debasements li tagħti lok għal multipliċità ta' ħsarat, li r-riflessjoni vera tagħha tista' tidher. fil-varjetà kbira ta’ mard li jipprevali fid-dinja.

Il-bniedem isir dipendenti fuq dawk is-sustanzi li fihom veleni, bħal tè, kafè, kawkaw, tabakk, alkoħol, oppju, kokaina, morfina, eċċ. Ix-xenqa qawwija għal dawk is-sustanzi hija stimulata minn veleni korrispondenti miġbura fl-organiżmu uman. Ikel imsajjar jipproduċi varjetà kbira ta’ veleni li, maż-żmien, jinħażnu f’partijiet differenti tal-organiżmu, bħal fuq il-ħitan tal-vini u l-kapillari, bejn il-ġogi, fiċ-ċentru taċ-ċelloli tax-xaħam u band’oħra. Hekk kif ix-xenqa ta 'vizzju tad-droga għall-eroina ma tirriżultax mill-bżonnijiet fiżjoloġiċi normali ta' ġismu, hekk ix-xewqa ta 'eater imsajjar għal ikel imsajjar, is-sensazzjoni tiegħu ta' ġuħ, mhix id-domanda normali tal-organiżmu tiegħu; pjuttost hija t-talba tal-vizzju tiegħu. Hija l-espressjoni ta 'impulsi li huma stimulati mill-veleni miġbura fl-organiżmu uman; hija d-domanda tal-mard nestled fil-ġisem, is-sejħa tal-agħar ghadu tal-bniedem.

Dak il-viċi terribbli jiddaħħal fil-ġisem ta’ kull bniedem mill-ġenituri tiegħu stess, sa mill-benniena. Huwa għalhekk li fil-mument li tarbija tibda tieħu ħsieb u tibda titkellem, id-dipendenza fuq l-ikel diġà kisbet saħħa soda fuqu u minn dak il-mument sal-aħħar ta’ ħajtu jqis l-ikel imsajjar bħala d-dieta normali tiegħu u x-xenqa qawwija tiegħu.

għaliha bħala d-domanda fiżjoloġika tiegħu; huwa dan li jiżbalja għall-ġuħ reali.

Id-Domanda għall-Ikel Imsajjar mhix Ġuħ

Meta min jiekol imsajjar jipprova jiekol esklussivament ikel naturali, bħal ġewż, qmuħ, frott u ħaxix nej, u ma jkollux aktar aptit għal xi tip ta' ikel nej, id-domandi naturali tal-organiżmu tiegħu huma f'dak il-mument sodisfatti kompletament u huwa satiated bis-sħiħ. Iżda minkejja dan, anke jekk kellu diġà jieħu diversi drabi l-ħtiġijiet normali ta' kuljum tiegħu ta' oġġetti tal-ikel, xorta jġib ruħu bħallikieku ma kien kiel xejn u jħoss domanda kbira għal platt ta' laħam imħawwar ħafna, rikk u appettant. Dan mhux aktar ġuħ. Hija l-irritazzjoni kkawżata mill-veleni li ġew maħżuna fil-ġisem u li issa jitolbu veleni friski. Hija l-għajta tad-dimonju li tinsab hemm mifruxa u titlob għodod ġodda biex iqattgħu l-organiżmu uman f'biċċiet. Min jiekol nej bil-għaqal, b'rieda qawwija jisma' dik il-biki fil-veemenza kollha tagħha jum wara l-ieħor, imma jinjoraha b'ruħ kollu u ma jagħmilx biċċa waħda ta' konċessjoni.

Tiekol Imsajjar Ġiegħel lill-Organi Umani jaħdmu fuq Tlieta sa Erba' Darbiet Il-Kapaċità Normali Tagħhom

L-organi kollha tal-bniedem għandhom ħażna ta 'enerġija ta' riżerva naturali. Normalment, jaħdmu bi kwart tal-kapaċità potenzjali tagħhom, u jżommu l-bqija tal-enerġija tagħhom għal użu aktar tard f'emerġenza speċjali jew waqt ix-xjuħija. Għalhekk, f'ċirkostanzi "normali" ir-rata tal-polz tal-qalb hija 70-
72 taħbita fil-minuta (filwaqt li dik ta' min jiekol nej hija biss 58-62), li f'ċirkostanzi eċċezzjonali tista' titla' għal aktar minn 200 taħbita fil-minuta.
Għal darb'oħra, waqt respirazzjoni normali 500 cc ta 'arja tgħaddi fil-pulmuni u 'l barra mill-pulmuni, iżda bi sforz respiratorju speċjali nistgħu nispiraw daqs 3700 cc

Min jiekol nej jagħmel użu mill-organi diġestivi tiegħu fi kwart kapaċità potenzjali tagħhom, bħala riżultat li l-organi tiegħu qatt ma huma mgħobbija żżejjed jew għeja. Min-naħa l-oħra, min jiekol imsajjar, wara li jistimula l-aptit permezz ta' riflessi kundizzjonati, jirrita

ħwawar, aperittivi u stimulanti assurdi oħra, jimlew l-istonku tiegħu sa tali punt li l-organi diġestivi huma sfurzati li jġibu fl-azzjoni l-enerġiji kollha ta 'riżerva tagħhom u anke allura ma jkunux jistgħu jlaħħqu mad-domanda mqiegħda fuqhom. Fejn fuq il-bniedem huwa sfurzat li jirritorna l-ikel loathsome bl-istess kanal kif bagħtu isfel jew li jkeċċih mill-imsaren tiegħu ma purgatives. B'mod sorprendenti, biżżejjed atti ta 'dardir bħal dawn mhumiex ikkunsidrati strambi minn imsajjar-eater.

Bit-tagħbija żejda ta 'l-organi diġestivi, ħafna organi aċċessorji huma stabbiliti biex jaħdmu, ukoll, bħall-qalb, il-fwied u l-kliewi. Ix-xogħol addizzjonali magħmul minn dawn l-organi dalwaqt ikollu l-effett li jgħejja u jneħħihom qabel l-azzjoni. Mhuwiex sorprendenti, għalhekk, li bħala riżultat il-ħajja ta 'wieħed titqassar diversi drabi. Billi jiekol minn sustanzi inutli, ta' ħsara u velenużi, il-vizzju tal-ikel jaqla' l-passjonijiet tiegħu, jipparalizza l-azzjoni tal-istonku tiegħu, u joħloq għalih innifsu l-illużjoni li jkun sodisfatt, filwaqt li ċ-ċelluli tiegħu, fir-realtà, qed jiġbdu bil-ġuħ minħabba n-nuqqas ta' nutrijenti essenzjali. . L-istonku ta' min jiekol nej huwa dejjem mistrieħ, minkejja li ġeneralment ikun vojt, imma ġismu huwa tassew mimli u sodisfatt fil-veru sens tal-kelma.

Meta min jiekol imsajjar jiddeċiedi li jibdel għal ikel nej, għall-ewwel qatt ma jħossu sodisfatt, jiekol kemm jiekol. Normalment, minflok ma jħossuhom kuntenti, dawk li jivvutaw l-ikel iħossuhom skuntenti b'dik il-kundizzjoni. Fl-opinjoni tagħhom, ir-raġuni għall-ġuħ kontinwu tagħhom tinsab fil-fatt li l-oġġetti tal-ikel li jikkunsmaw huma ta' valur nutrittiv baxx u ma jiswew xejn bħala nutriment. Dan huwa kunċett żbaljat terribbli. Għall-kuntrarju, dawk l-oġġetti tal-ikel huma kemm nutrittivi kif ukoll ibbilanċjati bis-sħiħ. Iċ-ċelloli tal-bniedem ilhom snin soffrew min-nuqqas tagħhom. Il-kapaċitajiet tal-organi diġestivi umani jikkorrispondu bis-sħiħ mal-kompożizzjoni tagħhom u l-arranġament tal-kostitwenti tagħhom. Huwa għalhekk li l-istonku jilqa' bil-ferħ dawk l-oġġetti ta' l-ikel, irattabhom malajr u jgħaddihom lill-imsaren mingħajr ħafna dewmien, filwaqt li ċ-ċelluli min-naħa tagħhom stess, imdgħajfa u mdgħajfa kif inhuma bil-ġuħ, jassorbu b'mod avid dawk is-sustanzi siewja u ripetutament jitolbu aktar u aktar minnhom.

Iċ-ċelluli morda jfiequ, dawk imħammra jirkupraw, dawk inattivi jerġgħu jiksbu l-vitalità tagħhom. Iċ-ċelloli tax-xaħam, min-naħa l-oħra, jibdew jiddewweb permezz tal-ġuħ, l-akkumulazzjonijiet ta 'veleni gradwalment jisparixxu u l-ilma superfluwu jħalli l-ġisem. Imbagħad iċ-ċelluli normali u attivi jieħdu post dawk iċ-ċelloli kajman li kienu msemmna b'indolenza u nuqqas ta 'azzjoni. It-telf ta 'malajr fil-piż tal-ġisem huwa sinjal żgur ta' saħħa u saħħa reġgħu.

Dan il-fatt għandu jimla qalb il-bniedem bil-ferħ u l-kuntentizza. Għal dawk in-nutrijenti immedjatament mifruxa mal-ġisem tiegħu u jagħtuh saħħa, saħħa, vigor u enerġija. Hija l-ewwel darba f'ħajtu li għalkemm l-organi u l-glandoli kollha tiegħu jiksbu provvista mill-aktar abbundanti ta' nutriment, huma kapaċi jaħdmu bil-kumdità u bil-faċilità. Anke jekk f'dik il-ġurnata, jieħu kwantità akbar ta' ikel nej milli jeħtieġ l-organiżmu tiegħu, jew l-imsaren u ċ-ċelluli tiegħu jkunu kapaċi jassorbu, l-istonku tiegħu ma jirrifjutahx, u lanqas ma jiġġenera fih sensazzjoni ta' dardir, u jġiegħluh tkeċċiha bil-vjolenza u bil-forza. L-oġġetti tal-ikel li jaqbżu l-bżonnijiet normali tiegħu mhux se jibqgħu fl-istonku biex jikkawżaw putrefazzjoni; dawn mhux se jinbidlu f'veleni jew iġibu xi disturbi diġestivi. Minflok, mingħajr ma jgħaddu minn diġestjoni huma jgħaddu mill-ewwel mill-istonku fl-imsaren u mbagħad iħallu l-ġisem bl-ippurgar dakinhar stess, mingħajr ma jkunu kkawżaw l-inqas ħsara lill-organiżmu. Għalhekk, l-istonku tiegħu dejjem se jkun ħafif, filwaqt li l-imsaren tiegħu u d-demm tiegħu se jkunu mgħobbija b'nutrijenti kompletament ibbilanċjati.

Imbagħad f'mument bħal dan, ħallih biss jipprova jiekol ftit biċċiet ta 'ikel imsajjar. L-istonku tiegħu se jirrifjuta b'mod indignat dawk is-sustanzi strambi u mhux mixtieqa. Minkejja l-pjaċir estrem li jħoss il-palat tiegħu, dawk il-qatgħat jibqgħu jinsabu fl-istonku tiegħu għal żmien twil, jaġixxu bħala tapp biex jagħlqu l-aptit tiegħu u jipparalizzaw il-kors normali tal-attivitajiet diġestivi tiegħu. Imma imsajjar-eater huwa pjuttost kuntent u kuntent b'dik il-kundizzjoni, għaliex huwa ssodisfa l-passjonijiet tiegħu, huwa mimli l-istonku tiegħu u issa huwa "mimli." Ir-raġel li jirrealizza l-valur tal-ikel nej jibża' dik il-kundizzjoni. Huwa jifhem bis-sħiħ li huma n-nutrimenti tal-ħxejjex nejjin li jrawmu l-ġisem, filwaqt li l-katavri mejta li

joħorġu mill-nar huma sempliċi fjuwils, u sorsi ta 'veleni varji u mard.

Nutriment tal-Bniedem Għandu jikkonsisti minn Ċelloli Ħajja u Mhux Kadavri ta' Ċelloli Mejta

Oġġetti tal-ikel kompletament ibbilanċjati jikkonsistu f'ċelloli ħajjin. Issa korpi veġetali, wara li jħallu l-art, jibqgħu ħajjin għal żmien twil. Rosebud ikompli jiffjorixxi f'vażun, filwaqt li l-ħbub jinbet malli jitħawlu snin wara li jinġabru. Imma ċ-ċelluli tal-annimali li jinqatlu jew dawk tal-ħalib li jinsteraq minn ġisimhom imutu f'daqqa, u mbagħad jibdew jiddiżintegraw u jinbidlu f'veleni, filwaqt li t-tisjir jikkonvertihom f'xi ħaġa tassew terribbli. Li tqis il-proteini tal-annimali bħala superjuri għall-proteini veġetali huwa żball ta' ġudizzju mill-aktar sfortunat, prova ċara tal-vista qasira tal-bijoloġisti li jqimu l-laħam. Jekk nammettu li l-organiżmu tal-annimali jittrasferixxi proteini veġetali u jibdilhom f'nutrijenti kompletament ibbilanċjati, allura l-laħam ta 'dawk l-annimali bħal volpi, ilpup, klieb, qtates u tigri li jieklu b'tali proteini "bbilanċjati bis-sħiħ" għandu jkun tal- l-ogħla valur nutrittiv; billi l-karattru velenuż tal-laħam ta 'bhejjem bħal dawn huwa tant ovvju li anke l-aktar ivvizzjat tal-laħam ma jażżardax jiekol minnu.

Dawk il-bijoloġisti li huma mħeġġa mill-predilezzjoni personali tagħhom għal tfittex vantaġġi speċjali fil-laħam, fl-iskoperta tal-hekk imsejħa aċidi amminiċi insostitwibbli ma ħadux in konsiderazzjoni l-att li dawk l-aċidi amminiċi huma ffurmati mill-ħaxix l-aktar komuni kkunsmat mill-annimali B'liema regola tax-xjenza għandu l-organiżmu ta 'baqra l-kapaċità li jagħmlu aċidi amminiċi mill-ħaxix ħażin u ħaxix ħażin, iżda l-organiżmu ta 'raġel m'għandux il-mezzi biex jipprepara l-istess komposti minn ikel veġetali ta' l-ogħla kwalità nutrittiva?

Kemm qed jgħixu miljuni ta' Indjani mingħajr l-aċidi amminiċi pprovduti mill-laħam?

Il-vista qasira hija l-akbar difett tal-mediċina
Xjenza

L-akbar żball ta 'bijoloġisti li huma dipendenti fuq l-ikel imsajjar hija l-vista qasira tagħhom. Jagħlqu għajnejhom għal dawk il-ħsarat li jidhru żgħar u ma jipprevedux il-konsegwenzi serji li llum jew għada jirriżultaw minn kawżi li jidhru negliġibbli. Ejja nuru d-dikjarazzjoni tagħna bi ftit eżempji. Ikliet imsajra, speċjalment platti tal-laħam, huma mimlija veleni. Issa, ħadd ma jagħti kas tal-avvelenament kroniku li jibqa' għaddej b'mod imperċettibbli l-ħin kollu u anke meta bħala riżultat ta' dan l-avvelenament il-fwied, il-qalb jew il-kliewi jiġu mħassra fil-ħin, il-kundizzjoni tiġi attribwita għal kawżi mhux magħrufa. Meta l-avvelenament ikun għadu aktar sever u jkun akkumpanjat b'dijarea u rimettar, huwa meqjus bħala disturb gastriku. Bl-avvelenament jifhmu biss dik il-kundizzjoni li taffettwa l-organiżmu kollu u thedded lill-vittma bil-mewt immedjata. Kemm ħajjiet innoċenti jiġu sagrifikati b'dan il-mod!

L-irġiel ma jarawx il-ħmieġ li jgħaddi fl-arterji u l-vini tagħhom permezz tal-medju ta 'l-ikel kuljum, u meta joqgħod saff wara saff fuq il-ħitan tal-bastimenti, idejjaq il-passaġġi tagħhom u f'daqqa waħda jwaqqaf iċ-ċirkolazzjoni tad-demm ġurnata waħda, qasira -nies b'vista jqisu l-okkorrenza bħala "mhux mistennija."

L-irġiel ma jindunawx bil-pressjoni terribbli eżerċitata mill-għargħar qawwi li jġorr lejn diga mammoth li għandha kapaċità ta 'miljuni ta' tunnellati. Iżda meta dik id-diga, li tħawwad għal żmien twil taħt l-impatt ta 'dawk l-ilmijiet ta' l-għargħar, tiġġarraf fl-aħħar, il-kawża tat-tkissir finali tagħha hija attribwita għall-ġebla li aċċidentalment intefgħet lejha minn tifel żgħir. Diġà rajna l-konċepiment korrett li min jiekol nej għandu dwar il-kawżi tal-kanċer. Kontra dan, l-400 "aġent karċinoġeniku" ippreżentat lilna minn xjenzati tar-riċerka, li huma dipendenti fuq l-ikel imsajjar, li fosthom hemm oġġetti bħal irritazzjonijiet mekkaniċi u ħruq tas-sigaretti, m'għandhomx valur akbar mill-ġebla mitfugħa mit-tifel.

Kull organu għandu miljuni ta' ċelluli bix-xogħol miftiehem li x-xogħol ta' dak l-organu jitwettaq. Meta l-nutriment sfurzat fuq dawk iċ-ċelluli nieqes minn ċerti kostitwenti essenzjali, iċ-ċelloli jibdew jitilfu l-vitalità tagħhom u ma jintużawx. Ir-riżervi tal-enerġija issa jidħlu fil-qasam, iżda huma wkoll dalwaqt eżawriti. Sakemm l-organu jwettaq il-funzjonijiet tiegħu b'xi mod jew ieħor, in-nies b'vista qasira ma jarawx id-dawl aħmar; imma meta fl-aħħar jibqa' lura fl-attivitajiet tiegħu, jgħidu li organu bħal dan huwa marid u jirrikorri għall-mediċini. Iżda, huwa possibbli li pillola żgħira jew doża ta 'velenu tista' qatt tissostitwixxi l-kostitwenti nutrittivi ta 'oġġetti ta' l-ikel li jkunu ġew maħruqa fuq in-nar għal snin wara l-aħħar u jerġgħu lura liċ-ċelloli b'diżabilità l-kapaċità mitlufa tagħhom għal xogħol speċjalizzat?

Wara li tinsab fil-kanal alimentari għal jiem, mases ta 'laħam, bajd, butir u ġobon jgħaddu minn putrefazzjoni u jikkawżaw infjammazzjoni tal-imsaren, li l-aktar sintomu komuni tagħha hija d-dijarea. Imma meta tifel fil-fatt juri sinjali ta' dijarea, it-tort kollu jitpoġġa fuq ftit qxur tal-frott li jidhru fl-ippurgar. Ħadd ma jistaqsi kif il-ġlud tal-frott jistgħu jikkawżaw xi infjammazzjoni fl-imsaren tat-tfal meta, mingħajr ma jgħaddu minn xi putrefazzjoni jew tħassir, iħallu l-ġisem mhux mibdul fi żmien ftit sigħat mid-dħul tagħhom. It-traġedja kollha toħroġ mill-fatt li n-nies iqisu l-bajd, il-laħam, il-butir u l-għasel bħala ikel normali u essenzjali, iżda l-frott bħala xi ħaġa sekondarja, li tista 'tittikel jew ma tittiekelx. Xi drabi, anke jitqies meħtieġ li t-tfal jiġu pprojbiti li jieklu frott sabiex "ma jpoġġux l-istonku tagħhom barra mill-ordni."

Il-Piż ta' Jiekol Imsajjar Ma Jista' Jitqies Bħala Kriterju ta' Saħħa Tajba.

L-obeżità hija l-aktar marda perikoluża

Sakemm l-organiżmu uman għadu kapaċi jirreżisti mhux naturali dieta u biex ikompli l-ġlieda tiegħu kontriha, diversi ilmenti jagħmlu dehra tagħhom, bħal telf ta 'aptit, indiġestjoni, gastrite u disturbi oħra fl-istonku, kolite, eċċ. Dawn kollha huma l-espressjoni esterna tal-ġlieda tal-organiżmu biex juża kull mezz fih

rimi biex jinnewtralizza l-effetti ta 'ħsara ta' dieta mhux naturali u biex ikeċċi mill-ġisem is-sustanzi velenużi prodotti minnu. Il-pazjent jibda jitlef il-piż u mbagħad jippruvaw isaħħuh billi jagħtuh ikliet "nutrittivi". Il-jum meta fl-aħħar l-organiżmu jiġi megħlub u t-taqbida tiegħu tieqaf, il-bniedem jew jsellem din id-dinja jew, għall-kuntrarju, l-aptit tiegħu jiżdied u jibda jiekol bla sada, jiddiġerixxi sew, iżżid, "biex jerġa' jikseb saħħa. u s-saħħa." Fi kliem ieħor, f'dak il-jum l-organiżmu uman, billi jabbanduna t-taqbida tiegħu, "jadatta ruħu" għad-dieta mhux naturali u jitqiegħed il-pedament ta' wieħed mill-aktar mardiet perikolużi tal-bniedem—kopulenza mhux naturali.

Mrażżna mill-pressjoni ta 'dieti mhux naturali, il-ġisem huwa mġiegħel jakkomoda lilu nnifsu u jammetti fl-organiżmu akkumulazzjonijiet ta' diversi sustanzi ta 'ħsara prodotti minn dieti bħal dawn. Id-depożiti huma mbagħad iffurmati minn xaħmijiet, aċidu uriku u d-derivattivi tiegħu, kolesterin, melħ komuni, likwidi żejda, kalkoli, formazzjonijiet scirrhous, tumuri, ċelluli inattivi u parassitiċi, ċelluli ġganti multinukleati (polikarjoċiti), ċelluli b'nuklei ta 'daqs kbir (megakarjoċiti), eċċ. Xi drabi dawn iċ-ċelloli jilħqu diversi mijiet ta' darbiet id-daqs taċ-ċelloli normali, iżda m'għandhomx il-kapaċità li jagħmlu xi xogħol utli.

Dawk kollha monstrosities jakkumulaw fil-ġisem biex joħolqu fil-bniedem l-illużjoni tas-saħħa u s-saħħa, filwaqt li fir-realtà jbati minn emaċjazzjoni gradwali. Il-muskoli tiegħu jsiru rqaq u dgħajfa, in-numru taċ-ċelloli speċjalizzati u attivi tiegħu jikber inqas, u l-organi tiegħu jinħlew. Dawk l-irġiel "stut," "robusti" b'paunches minfuħa, dirgħajn ħoxna tax-xaħam, idejn podgy u saffi ta 'xaħam imdendlin, li minnhom id-dinja tagħna abbunda, huma, fir-realtà, skeletri miksija bil-ġilda. Kull wieħed minnhom għabba l-muskoli dgħajfin u ħoxna tiegħu b'nagħaġ xaħam, li jitma' b'mod gratwit u jġorr kullimkien miegħu nnifsu. Iżda, stramba li ngħidu, nies bħal dawn kontinwament jiftaħar b'saħħa, saħħa u saħħa tagħhom.
Tant huma kburin bil-qawwa tagħhom li, kull meta ssir referenza għaliha fil-konversazzjoni, imissu l-injam jew, fil-Lvant, jibku; biex ma jitilfux qamħa tal-piż għażiż tagħhom. Wieħed jista' jimla tużżana volumi b'eżempji ta' ħarsa qasira tant deplorevoli.

L-ebda mediċina ma tista 'tissostitwixxi l-materja prima meqruda fuq in-nar

Il-mediċini kollha li jintużaw b'mod ġenerali huma sintomatiċi. Fi kliem ieħor, iservu bħala palljattivi biex jagħtu serħan temporanju lill-pazjent jew biex jaħbu s-sintomi tal-marda. Fl-ebda każ ma jistgħu jieħdu post in-nutrijenti nejjin meqruda fil-qsari u t-twaġen tat-tisjir. Ħafna xjenzati kbar jipprojbixxu b'mod strett l-użu tad-drogi. Fl-Ingilterra, wara riċerka bir-reqqa li kienet miġbura fuq perjodu ta' erba' snin u nofs fuq taqsima kbira tal-istrat sinjuri tal-poplu Ingliż, il-bijoloġisti ta' Peckham waslu għall-konklużjoni li disgħa fil-mija biss tal-popolazzjoni kienet tgawdi. saħħa tajba; il-91 fil-mija li kien fadal tan-nies kienu morda, għalkemm ħafna minnhom ma kinux konxji tal-mard tagħhom. Wara trattamenti kliniċi l-konklużjoni tagħhom kienet li kważi mingħajr eċċezzjoni d-disturbi kollha li jintgħażlu għat-terapija rrispondew għat-trattament, iżda li sussegwentement kien osservat deterjorament notevoli fis-saħħa ġenerali tal-pazjenti. Dan ifisser li d-drogi sempliċement jaħbu s-sintomi ta' marda, filwaqt li l-ħsara li jagħmlu tiżdied mal-organiżmu diġà mdgħajjef biex il-kundizzjoni tiegħu tkun saħansitra ag
Għalhekk, min jixtieq li ma jimradx jew, jekk ikun diġà marad, jerġa' jġib saħħtu m'għandux ipoġġa t-tamiet tiegħu fuq id-droga; anzi għandu jastjeni milli jieħu ikel u drogi mhux naturali, u għandu jgħix skond il-liġijiet tan-natura billi jiekol nej!

Dan huwa l-mod veru, sikur u xjentifiku, filwaqt li t-terapija tad-droga hija, biex nikkwota lil Bircher-Benner, biss "qerq u qerq." Fl-opinjoni tiegħi, jista 'jissejjaħ b'mod aktar xieraq illużjoni u awto-qerq. Nietzsche sejjaħ id-drogi "il-lashes tal-frosta." It-tobba jistgħu faċilment jikkonvinċu lilhom infushom mill-verità tad-dikjarazzjonijiet tiegħi billi jaqsmu l-pazjenti tal-isptar tagħhom f'żewġ gruppi indaqs, jittrattaw wieħed mill-gruppi permezz ta 'drogi u ikel imsajjar, l-ieħor b'dieta li tiekol purament nej, u mbagħad iqabblu ż-żewġ riżultati. ma 'xulxin. Dan huwa t-test bażiku u deċiżiv, inkella kull argument kontra l-ikel nej jibqa' mingħajr l-inqas valur jew valur. Ejja nuru d-dikjarazzjonijiet tagħna bi ftit eżempji minn terapija sintomatika tad-droga.

L-uġigħ huwa s-sinjal ta 'twissija li l-ġisem jinsab fil-periklu, l-għajta tal-organiżmu tagħna għall-għajnuna. Iżda minflok ma neliminaw dan il-periklu, innaffu n-nervituri li jwasslu s-sensazzjoni ta’ dan il-periklu lil moħħna u nsikket leħinhom b’doża ta’ velenu. Sadanittant, il-marda tieħu l-kors inevitabbli tagħha, aggravata issa mill-effetti ta 'ħsara tad-drogi.
Biex nagħtu eżempju ieħor: meta l-passaġġi tal-arterji tagħna jiddejqu billi jimtlew bl-impuritajiet, il-qalb trid tuża forza akbar biex tiċċirkola d-demm minn ġol-ġisem u bħala riżultat il-pressjoni tad-demm togħla. Iżda minflok inaddfu l-vini tad-demm tagħna minn dawk l-impuritajiet, aħna sempliċement nużaw veleni biex nistimulaw dawk in-nervituri li huma kapaċi jiġġebbed u jwessgħu l-passaġġi tagħhom. Sakemm iddum l-effikaċja tal-velenu, id-demm jgħaddi mill-bastimenti b'mod aktar ħieles u l-pressjoni temporanjament taqa '. Madankollu, hekk kif l-effett tiegħu jgħaddi, il-bastimenti jerġgħu lura għall-kundizzjoni preċedenti tagħhom aktar u aktar imdgħajfa mill-azzjoni tad-drogi użati.

M'hemm l-ebda mediċina li ma għandhiex effett ta 'ħsara fuq l-organiżmu. Iżda huwa biss dan l-aħħar li dehru numru żgħir ta' pubblikazzjonijiet li jittrattaw dan is-suġġett, li waħda minnhom, "Reactions with Drug Therapy" (1955), minn Dr Harry L. Alexander, Professur Emeritu tal-Mediċina Klinika, Washington University Medical School. , tagħtina ħafna informazzjoni utli. Naturalment, ġeneralment id-drogi jinżammu responsabbli biss għal dawk il-kumplikazzjonijiet u r-reazzjonijiet li joqtlu immedjatament lill-vittma jew jagħmlu dehra tagħhom fil-forma ta 'mard serju. Anke allura wieħed biss minn kull elf minn dawk il-kumplikazzjonijiet huwa attwalment irreġistrat; il-kumplament jibqg[u fl-oblivija eterna.

Ġie stabbilit li kull waħda mit-350,000 sustanza li huma użati għall-preparazzjoni ta 'drogi huwa kapaċi li jikkawża kumplikazzjonijiet. Iżda fosthom l-aktar perikolużi huma penicillin, aureomycin, streptomycin, komposti tal-merkurju, sulfonamide grupp ta 'drogi, digitalis, vaċċini, serum, vitamini sintetiċi (thiamine, niacin, eċċ.), atophan, cortisone, estratt tal-fwied, insulina, adrenalina u ħafna drogi oħra fl-użu komuni.

Huwa importanti li din il-mistoqsija tingħata l-aktar konsiderazzjoni bir-reqqa. Vitamini sintetiċi u estratti organiċi, li bihom in-nies jixtiequ jissostitwixxu l-kostitwenti nutrittivi u l-prodotti tagħhom maħruqa fil-kċina, joqtlu persuna b'veloċità sajjetti, ħafna drabi fi żmien ħames minuti wara d-dħul tagħhom fil-ġisem. Fl-1951, 324 miljun, u fl-1952, 350 miljun gramma ta 'peniċillina biss ġew injettati fid-demm tal-bniedem sabiex jissostitwixxu l-antibijotiċi naturali maħruqa fil-kċina.

Wara l-introduzzjoni tagħhom fil-ġisem tal-bniedem, id-drogi joqtlu eluf ta 'nies, xi kultant fi żmien ħames sa għaxar minuti, permezz ta' anafilassi, filwaqt li għexieren ta 'eluf ta' oħrajn huma suġġetti għal numru kbir ta 'mard, li minnhom nistgħu nsemmu raxx ta' ħurrieq, dermatite, xewk. sħana, ekżema, purpura, ażma tal-bronki, poliarterite, ċirrożi tal-fwied, suffejra, nefrite, nefrożi, anemija aplastika, mard tas-serum u scabies.

In-nies jixtiequ jagħlqu għajnejhom għar-responsabbiltà ta 'dawk id-drogi li jikkawżaw dawn l-imwiet u l-mard, u jpoġġu t-tort fuq is-sensittività super tal-ġisem. Iżda dwar x'jikkawża din is-sensittività super, jgħaddu mill-mistoqsija fis-skiet.

It-tfal foqra tiegħi kienu jiġu affettwati minn tali mard u mard tal-ġilda diversi drabi fis-sena. Konna dejjem nippruvaw infittxu t-tort fl-ikel li jieklu, filwaqt li t-tobba li kienu jagħtu qatet ta' riċetti qatt ma qalu kelma dwar il-perikli tad-droga li kienu jippreskrivu. Bħal miljuni ta' oħrajn, aħna nemmnu li l-mediċini kienu biss biex ifejqu lin- nies, mhux biex jimirdu. Ladarba ż-żewġ uliedi ġew imqiegħda bis-suffejra fl-istess jum. Laqatna istagħġib, għax konna nafu li s-suffejra ma kinitx marda infettiva li taffettwahom it-tnejn flimkien.
Illum, m'hemm xejn li nista' nagħmel biex intaffi l-għeken tal-kuxjenza tiegħi ħlief biex inwissi ġenituri oħra dwar perikli bħal dawn.

Illum il-ġurnata hija ta' diqa li tosserva kif l-aktar drogi perikolużi huma popolarizzati bl-għajnuna ta' kanzunetti ħelwin u stampi attraenti bħala affarijiet ta' benefiċċju li jistgħu jittieħdu kuljum. F'ċerti pajjiżi, tabilħaqq,

il-mediċina u l-ispiżerija nbidlu fi tħassib kbir ta' kummerċjaliżmu u profitti.

L-ikel nej se jtemm minnufih l-użu ta 'kull tip ta' drogi, għax fin-nuqqas ta 'mard naturalment ma jkunx hemm bżonn ta' drogi.
Il-mard huwa l-prodotti tad-deġenerazzjoni tal-oġġetti tal-ikel; jistgħu biss jintrebħu, għalhekk, bil-korrezzjoni tad-dieta tagħna. It-tentattivi kollha tagħna biex nirbħu l-mard permezz tad-drogi huma esperimenti estremament perikolużi, bla sens li huma kkundannati għall-falliment. Diġà l-konsegwenzi deplorevoli tagħhom iħarsuna f'wiċċna.

Tipi ġodda ta 'mard kontinwament jagħmlu dehra tagħhom; ħafif mard jagħti lok għal disturbi aktar serji. Bħala riżultat l-irġiel kontinwament jippreparaw tipi ġodda ta 'serum u vaċċini, jiskopru antibijotiċi aktar b'saħħithom u aktar b'saħħithom u gradwalment isiru involuti f'labirint ta' żbalji, kumplikazzjonijiet u diżastri.

Trid issir bidla bla preċedent u bażika fil-qasam tax-xjenza medika. It-tobba kollha onesti u ta' spirtu pubbliku għandhom minnufih jqumu u jieħdu passi attivi biex jipprevjenu l-qerda tal-materja prima integrali maħsuba għall-fabbrika tal-bniedem.

Fl-opinjoni ta 'nies b'vista qasira, tiekol nej huwa ekwivalenti għal ritorn għall-ħajja primittiva tal-bniedem preistoriku. Fil-fatt, m'hemm l-ebda disgrazzja akbar għaċ-ċiviltà mill-operazzjonijiet tat-tisjir u r-raffinar. Min jiekol il-materja prima sempliċement jirrinunzja mill-miżerji kkawżati mill-hekk imsejjaħ mard taċ-ċiviltà u jirrifjuta li jibdel il-progress tekniku mogħti lilu miċ-ċivilizzazzjoni f'mezz li jeqred il-purità tal-materja prima umana. Inkella, huwa ma jabbandunax il-konvenjenza li jitkellem bit-telefon, jivvjaġġa bl-ajru jew iżomm il-frott tiegħu frisk fil-friġġ tiegħu.

Għal sekli sħaħ l-irġiel tant kienu għomja u injoranti li dejjem qiesu l-ikel ta' ikliet imsajra bħala operazzjoni naturali. U issa, meta għall-ewwel darba jisimgħu dwar l-ikel nej, iqisuha bħala xi ħaġa stramba u kurjuża, filwaqt li fil-verità hija proprju d-deġenerazzjoni tal-ikel naturali permezz tat-tisjir li l-aktar.

mhux naturali, stramba u kurjuża, u li trid tiġi rreġistrata fl-istorja bħala l-akbar follia mwettqa mill-Bnedmin.

Imsajjar-Tieklu u Terapija tad-Droga qed imexxu l-
Razza tal-Bniedem għall-Annihilation Utter

Ħafna speċi ta 'annimali mammoth darba abitaw din l-art u mbagħad iltaqgħu ma' estinzjoni sħiħa. Illum il-ġurnata, huwa b'idejh li l-bniedem qed joħloq kundizzjonijiet ħżiena li xi darba se jeqirduh minn wiċċ din l-art. Parallel mal-proċess tad-deġenerazzjoni tal-oġġetti tal-ikel, hemm żieda fil-varjetà u l-frekwenza ta 'diversi mard. Qabel ma jgħaddu ħafna aktar ġenerazzjonijiet, in-nies se jmutu b'mard kardjovaskulari jew bil-kanċer qabel ma jilħqu l-età tal-pubertà u jkollhom l-opportunità li jiżviluppaw il-fakultajiet prokreattivi tagħhom. Fuq il-bażi tal-veloċità allarmanti li biha żdied dak il-mard matul l-aħħar deċennji, huwa faċli li wieħed jipprevedi li, jekk l-irġiel għadhom jippersistu fil-folly tagħhom, dak il-jum fatali jista 'ma jkunx 'il bogħod.

Ix-xjentist li jindika l-benefiċċji tal-ikel imsajjar u t-terapija tad-droga huwa bħan-negozjant li, f'xifer il-falliment, jinsab ferħan jgħodd il-pennies tiegħu, filwaqt li jagħlaq għajnejh għall-miljuni ta' telf li jħarsu lejh f'wiċċu. Ir-riżultat aħħari ta' kull negozju għandu jiġi ġġudikat mill-karta tal-bilanċ finali tiegħu. Ejja naraw x'benefiċċji u vantaġġi seta' jakkwista għalih innifsu l-bniedem ċivilizzat bl-iskoperti tiegħu ta' tisjir u mediċina, meta mqabbel ma' dawk li jgawdu l-għadd kbir ta' annimali differenti. Il-bniedem huwa suġġett għal diversi mard minn kull ħlejjaq ieħor.

Wara l-iskoperta tal-vitamini, il-bnedmin kellu jkollhom is-sagaċità li mill-ewwel jipperċepixxu li permezz tat-tisjir qed jeqred f'oġġetti tal-ikel naturali dawk il-kostitwenti stess li n-nuqqas tagħhom iħaffef it-tmiem tiegħu. Huwa kellu jtemm dak il-ħela darba għal dejjem u kellu jissalvagwardja l-immunità tal-ikel naturali mid-deġenerazzjoni. Iżda tant huwa kbir is-seħer tal-ikel imsajjar li jxekkel kull tentattiv bħal dan ta' riformi. Il-vizzju jirbaħ ix-xjenza u jeħodha

fil-talons tagħha. Sadanittant, għadhom jaqbdu malajr mal-ikel imsajjar, l-irġiel jippruvaw jippenetraw fis-sigrieti tal-oġġetti tal-ikel, biex jirrikonoxxu dawk il-kostitwenti li jinqerdu fit-tisjir u l-ipproċessar, u mbagħad jissostitwixxuhom b'sustanzi sintetiċi. Mhux bluha li taħraq u teqred dawk il-kostitwenti essenzjali b'idejha stess, li timrad, li toqgħod f'xifer il-qabar u mbagħad tagħmel tentattivi bla tama biex isalva lilu nnifsu b'mezzi qarrieqa? Irridu nżommu f'moħħna l-fatt li dawk il-kostitwenti mhumiex limitati għall-40 u 50 vitamini rikonoxxuti mill-bijoloġisti.
Hemm ħafna minnhom li mhux se jkun possibbli li tiġi ffurmata stampa preċiża tal-proprjetajiet kwalitattivi u kwantitattivi tagħhom għal eluf ta 'snin li ġejjin. Ejja nassumu għal mument li xi darba x-xjentisti jistgħu jirnexxielhom jagħrfu l-varjetajiet kollha tagħhom. Imbagħad, sabiex jiġu sostitwiti b'mezzi artifiċjali l-kostitwenti li jintefgħu mill-qamħ biss, se jkunu meħtieġa eluf ta' preskrizzjonijiet u preparazzjonijiet għal kull individwu, biex ma ngħidx mill-ispejjeż projbittivi involuti.

Bir-riċerki mwettqa fuq varjetajiet separati ta 'frott, ħaxix u qmuħ, bijoloġisti dipendenti fuq l-ikel infushom juru li l-oġġetti ta' l-ikel naturali għandhom il-proprjetà li jfejqu kważi kull tip ta 'mard. Iżda n-nies ma jixtiequx jammettu li l-organiżmu uman jibqa' ħieles minn dak il-mard jekk jiġi mitmugħ esklussivament b'oġġetti tal-ikel naturali mit-tfulija 'l quddiem. Sa mill-bidu nett il-ħsieb li jastjenu mill-ikel imsajjar iċaħħadhom mill-abbiltà li jaħsbu b'mod ċar, u mbagħad ix-xjenza tagħti postha għall-vizzju.

Oġġetti tal-Ikel Naturali M'għandhomx Jiġu Utilizzati mit-Tobba bħala Mezzi Terapewtiċi Sempliċement Temporanji. Għandhom jiġu Ddikjarati Bħala l-Uniku Dieta Adattata għall-Bniedem

Ħafna tobba progressivi jikkundannaw it-terapija tad-droga. Xi wħud minnhom huma tant diżappuntati bir-riżultati ineffikaċi miksuba mit-trattament tad-droga li jabbandunaw il-prattika medika u jiddedikaw ruħhom għall-istudju tal-problemi fundamentali tal-profilassi. Fosthom hemm il-famuż tabib Żvizzeru Bircher-Benner, li mill-istudji Ġermaniżi tiegħu introduċejt diversi traduzzjonijiet qosra fil-ktieb Armenjan tiegħi. Fil-bidu tal-karriera medika tiegħu, Bircher Benner sar hekk

diżilluż bil-metodi attwali ta 'terapewtika li meta nzerta li jagħmel familjarità mal-valuri nutrittivi ta' ikel naturali, beda jfejjaq lill-pazjenti tiegħu bl-għajnuna ta 'nutrizzjoni naturali, mingħajr ebda mediċina. Malajr ħafna għadd kbir ta' pazjenti, li kienu ġew ikkurati mingħajr suċċess minn diversi tobba madwar id-dinja kollha mingħajr ebda riżultat, marru fis-sanatorju tiegħu fi Zurich u fi żmien qasir ħafna kisbu kura sħiħa permezz ta' raw veganism.

Iżda Bircher-Benner qieset l-ikel nej bħala "mezz terapewtiku," mhux bħala l-unika dieta tajba għall-bnedmin kollha. Bħallikieku l-irġiel kienu obbligati li jrawmu lilhom infushom fuq ikel mhux naturali sa minn tfulithom u mbagħad, wara li mardu, li jitfejqu bid-"dieta terapewtika" fl-età avvanzata tagħhom. Iżda dan il-paradoss apparenti kellu r-raġunijiet definiti tiegħu. L-ewwel nett, m'hemm ħadd fid-dinja, lanqas l-iktar espert ewlieni fin-nutrizzjoni mhux ipproċessata, Bircher-Benner, li jirrealizza li l-ikel imsajjar huwa vizzju u li x-xewqa li n-nies iħossu għal ikel imsajjar la hija l-ġuħ u lanqas id-domanda bijoloġika ta' iċ-ċelloli.

Imbagħad, bħala tabib, Bircher-Benner kien ġie mħarreġ biex tfejjaq mard eżistenti. Ħadd ma kien iħallaslu xi miżati, jew saħansitra ħaduh bis-serjetà, kieku pubblikament kien favur sistema ta' nutrizzjoni li kienet iżżomm lill-umanità ħielsa minn kull mard.

Fil-mument preżenti hemm żewġ fehmiet opposti dwar in-nutrizzjoni. Wieħed minnhom jiddefendi l-ikel nej, l-ieħor jippreferi l-ikel imsajjar; wieħed minnhom huwa favur il-veganiżmu, l-ieħor jippreferi dieta tal-annimali. Issa x-xjenza mhix politika. Ir-raġel li għandu perspettiva ħażina m'għandux dritt jimponi l-opinjonijiet żbaljati u ta' ħsara tiegħu fuq tfal innoċenti. Hija t-talba imperattiva ta' żminijietna li dawk iż-żewġ opinjonijiet għandhom jiġu eżaminati fiċ-ċrieki xjentifiċi u kulturali internazzjonali, sabiex dik li hija ħażina tkun ikkundannata, filwaqt li dik vera titħabbar lill-pubbliku u titqiegħed fil-prattika ġenerali.

L-ewwel daqqa t'għajn, dawk in-nies ta' moħħ sempliċi li ma jixtiequx jippenetraw il-fond tal-problema jaħsbu li l-ideal tal-ikel nej mhuwiex xi ħaġa li tista' tiġi realizzata malajr u li l-irġiel mhux se jkunu wisq lesti li jabbandunaw l-għeruq fondi tagħhom. drawwiet. Imma din hija l-vuċi ta

vizzju, mhux tax-xjenza. Ix-xjenza, madankollu, trid tkun separata mill-vizzju. L-ewwel irridu nammettu li l-oġġetti tal-ikel mhux ipproċessati huma l-materja prima reali u kompluta adattata għall-organiżmu tal-bniedem, u wara jħallu lil dawk li jixtiequ jiddeġeneraw il-materja prima tagħhom infushom u ta 'uliedhom jagħmlu dan għall-kontenut ta' qalbhom.

L-ewwel nett irridu nużaw l-esperjenza miksuba mill-ikel nej biex nikkoreġu mill-ewwel il-kunċetti foloz prevalenti fix-xjenza tan-nutrizzjoni, li skonthom l-aktar oġġetti tal-ikel essenzjali huma meqjusa bħala ta' ħsara, filwaqt li dawk tassew ta' ħsara huma rakkomandati bħala bnin. Għandu jiġi realizzat b'mod ċar li, mingħajr ebda eċċezzjoni, dawk il-każijiet kollha fejn l-ikel nej huwa pprojbit għad-dgħajfin, il-morda, dawk li jbatu minn disturbi fl-istonku u mard ieħor, huma preċiżament dawk l-oġġetti tal-ikel ipprojbiti li jfejqu, isostnu u jsaħħu lill-pazjenti. .

F'każijiet bħal dawn m'għadhiex kwistjoni ta 'waqfien ta' vizzju ħażin. Anzi, il-pazjent issa jitlob il-frott, imma aħna nirrifjutawha; iħossu marid bl-ikel imsajjar, imma aħna nipperswaduh biex ikollu ftit aktar; naqtlu l-frott minn idejn tifel u nġiegħlu xi ikla msajra 'l isfel minn griżmejh. Fi kliem ieħor, aħna nħaffu t-truf tagħhom billi nġegħluhom jieklu proprju dak l-ikel li kien il-kawża tal-mard u l-inkapaċità tagħhom. Il-korrezzjoni ta' nuqqas ta' ftehim ta' dan it-tip biss se tnaqqas in-numru ta' mwiet qabel iż-żmien b'50 fil-mija.

Sabiex nikkonvinċu lilna nfusna tal-verità ta 'dawn id-dikjarazzjonijiet hemmhekk mhuwiex mezz ieħor ħlief li l-ikel nej jitqiegħed fil-prattika għal ftit xhur, u dan l-esperiment għandu jiġi ppruvat minn kull persuna sensibbli. Huwa b'dan il-mod li se jintemm l-aħħar opinjonijiet żbaljati u kontradittorji eżistenti dwar in-nutrizzjoni.

Fid-dawl ta 'ikel nej l-prinċipji bażiċi ta' nutrizzjoni m'għadhomx jibqgħu ristretti għal universitajiet u istituti ta' riċerka; anzi jsiru kwistjonijiet ta' importanza primarja għall-umanità kollha. Għal nies normali, l-ismijiet xjentifiċi ta 'eluf ta' oġġetti tal-ikel, il-formuli kkumplikati tagħhom u d-deskrizzjonijiet twal u għajjien tal-proprjetajiet nutrittivi tagħhom u l-benefiċċji suppost jistgħu jinġabru fi tlieta.

kliem biss: IKEL NEJJIJA VEGAN, jew il-materja prima sħiħa għall-ġisem tal-bniedem.

Għalhekk, l-ikel nej isir ideali apparti x-xjenza tal-mediċina, ideali li jista' jiġi spjegat mhux b'formuli xjentifiċi, iżda bil-loġika, il-provi tiegħu jkunu l-liġijiet inkonfutabbli tan-natura u r-riżultati bażiċi miksuba mill-esperjenza bażika.

Qatt M'għandna Nħarrku l-Integrità tal-Bniedem Nej Materjali

Il-ġisem tal-bniedem huwa fabbrika kkumplikata. Tista' titqies b'mod aktar xieraq bħala dinja enormi ta' fabbriki u sistemi fis-sens li kull ċellola meħuda separatament hija fiha nnifisha fabbrika kkumplikata li, min-naħa tagħha, tikkonsisti f'bosta fabbriki oħra. Sal-lum, ix-xjenzati tar-riċerka setgħu jiskopru sa għaxart elef parti f'kull ċellola. Kull glandola jew organu huwa magħmul minn biljuni ta 'ċelluli bħal dawn, u huwa mill-kombinazzjoni ta' dawk il-glandoli, organi, sistemi, iskeletru u ġilda li l-ġisem tal-bniedem huwa ffurmat.

Sabiex ikunu jistgħu jwettqu l-funzjonijiet tagħhom kif suppost, dawn il-fabbriki u s-sistemi kkumplikati ħafna għandhom jiġu pprovduti b'materja prima li jkun fiha għexieren ta 'eluf ta' sustanzi differenti, li kull waħda minnhom għandha d-dmir speċjali tagħha li twettaq fl-organizzazzjoni ġenerali tal-organiżmu uman. Dawk is-sustanzi kollha huma mibnija bl-għajnuna tad-dawl tax-xemx u huma kkonċentrati fil-pjanti. Pereżempju, żerriegħa, werqa jew qamħ tal-qamħ fiha nfisha dawk il-kostitwenti nutrittivi kollha li huma essenzjali għal organiżmu annimal. Issa, għalkemm dawk il-kostitwenti huma differenti f'diversi pjanti fir-rigward tal-kompożizzjoni u l-arranġament tagħhom, dan ma jimpurtax ħafna, għaliex wara l-introduzzjoni tagħhom fl-organiżmu huma mqassma u sintetizzati mill-ġdid, li matulu proċess sustanza waħda tinbidel f'sustanza oħra. Għalhekk, l-organiżmu jista' jibdel il-kwantitajiet tad-diversi kostitwenti skont il-bżonnijiet tiegħu, iżda fin-nuqqas ta' ċertu element kimiku ma jistax iġib dak l-element nieqes ġewwa l-organiżmu jew jissostitwih b'element ieħor.

Pereżempju, ma kienx possibbli li fil-laboratorju jiġu skoperti xi konċentrazzjonijiet massivi ta' kalċju, vitamini jew proteini fis-silla, iżda huwa mis-silla u minn ħaxix li għadu komuni li l-annimali jieħdu l-vitamini u l-melħ minerali kollha tagħhom, u jibnu l-għadam massiv tagħhom. , laħam u xaħam. Fi kliem ieħor, minflok il-ħalib, il-butir, il-ġobon, l-imħuħ, il-fwied u l-laħam li n-nies b'vista qasira jirrakkomandaw bħala sorsi ta' kalċju, fosfru, vitamini u proteini "bilanċjati bis-sħiħ", is-silla biss jista' jkun. rakkomandat, għax huwa mis-silla li joriġinaw dawk is-sustanzi kollha. Għalhekk, huwa kompletament bla sens, bla siwi u saħansitra ta 'ħsara li wieħed isostni li tali u tali ikel huwa għani f'ċerta vitamina, filwaqt li ieħor ikompli f'minerali partikolari, għaliex, apparti li jqarrqu u jħawdu lin-nies, tali pretensjonijiet ma jservux. kwalunkwe skop utli.

Il-funzjonijiet ewlenin tal-kostitwenti nutrittivi fl-organiżmu huma tliet darbiet. L-ewwelnett, iservu bħala materjal tal-bini għall-kostruzzjoni u t-tiġdid taċ-ċelloli; imbagħad jipproduċu l-enerġija meħtieġa biex dawk iċ-ċelloli jitmexxew u jagħtu s-sħana lill-ġisem, u fl-aħħar, jipprovdu liċ-ċelloli speċjalizzati bil-materja prima meħtieġa għall-attivitajiet produttivi tagħhom.

Huwa imperattiv li għandna nħarsu l-organiżmu tagħna bl-istess attenzjoni kif manifattur jieħu ħsieb il-fabbrika tiegħu. Għaldaqstant, għat-tħaddim tal-funzjonijiet tlieta ta 'qabel irridu nipprovdu lill-ġisem tagħna l-kostitwenti nutrittivi kollha meħtieġa bħala sħaħ integrali u fl-istess proporzjonijiet bilanċjati kif tippreżentahom in-natura lilna. Inkella, jekk ikun hemm defiċjenza f'xi wieħed mill-kostitwenti, dan il-fatt inevitabbilment ikollu effett negattiv fuq il-kostruzzjoni u l-ħidma tal-organiżmu.

Imma l-bniedem ċivilizzat tal-lum kif jittratta ġismu stess? Ixerred, jaħraq, joqtol u jħarbat l-integrità tal-materja prima tiegħu u mbagħad jimla l-istonku bl-addoċċ bil-katavri mejta u velenużi. B'dan il-mod, il-konsum tiegħu ta 'ċertu kostitwent jista' jaqbeż ir-rekwiżiti normali tal-organiżmu tiegħu b'mijiet ta 'drabi, b'defiċjenza korrispondenti fil-konsum ta' xi kostitwent ieħor.

Minn laħam imsajjar, ħobż abjad, imqarrun, ross, ħelu, butir ikkjarifikat u marġerina huma prodotti inkapaċi, ċelluli parassiti ta 'struttura pjuttost sempliċi, li taħt il-piż tagħhom il-vizzju tal-ikel jinżel.
Ix-xjentisti tar-riċerka jistgħu faċilment jippruvaw li 50, 100 jew 200 sena ilu l-indispożizzjonijiet tal-bniedem kienu l-aktar akkumpanjati minn irqiq eċċessiv. F'dawk il-jiem, il-bniedem kellu qawwa akbar ta 'reżistenza u l-ġisem tal-bniedem kien kapaċi jiflaħ oġġetti ta' l-ikel mhux naturali u jipprevjeni l-introduzzjoni ta 'kwantitajiet eċċessivi ta' sustanzi bħal dawn permezz ta 'telf ta' aptit, dijarea, rimettar u mezzi oħra bħal dawn. Madankollu, maż-żmien l-organiżmu uman iċedi għall-pressjoni ta 'oġġetti tal-ikel deġenerati, "jadotta" lilu nnifsu lilhom, u jippermetti smin bla waqfien tat-trabi tagħhom u l-ċobba ta' wiċċhom. Dawn in-nies saru l-ewwel li jibnu u mbagħad isostnu ċelluli sempliċi, bla valur u inattivi li jikkorrispondu għall-istruttura tagħhom stess. Huwa għalhekk li llum il-ġurnata l-irqaq huwa inqas komuni u d-dinja hija mimlija bl-ikrah, korpulent m

Illum, ħafna tfal jitwieldu b'piż terribbli ta 'bla siwi u ċelluli inattivi. Il-ġenituri ta’ moħħhom sempliċi tagħhom huma kburin biċ-ċomb tat-trabi tagħhom u biċ-ċobba ta’ wiċċhom. Xi drabi din il-pezza hija ta’ dimensjonijiet tant enormi li twerwer lil dawk li jifhmu n-natura vera tagħha. Madankollu, nies iblah jirrappreżentaw dawk il-monstrosities fuq il-pakketti tagħhom ta 'ikel tat-trabi bħala sinjali żgur ta' saħħa tajba.

L-organiżmu uman jagħmel sforzi kbar biex iżomm taħt xi kontroll iż-żieda eċċessiva taċ-ċelloli parassiti u inutli, billi jqassamhom fuq il-partijiet ħielsa kollha tal-ġisem: fl-estremitajiet ta 'fuq u t'isfel, tond il-geddum, taħt il-ġilda taż-żaqq. u l-ġenbejn, u x'imkien ieħor. Jiġri, iżda, li kultant xi wħud minn dawk iċ-ċelluli jirnexxielhom jaqilgħu minn dak il-kontroll, jisseparaw lilhom infushom mill-ħajja komunitarja, isiru indipendenti, jibdew eżistenza individwali u jimmultiplikaw mingħajr limitu. Ħafna drabi l-organiżmu jirnexxilu jżomm gruppi ta 'dawk iċ-ċelloli mgħottija f'post wieħed u jipprevjenihom milli jinfirxu. It-tkabbir li jirriżulta mbagħad jissejjaħ "neoplażma beninna" jew "tumur beninn" u għandu jiġi distint minn dak it-tkabbir li jinfirex liberament għall-partijiet differenti tal-ġisem.

sabiex jirnexxu fuq il-proteini (u speċjalment il-proteini tal-annimali), u li hija magħrufa bħala "neoplażma malinna" jew sempliċiment bħala kanċer.

Huwa meħtieġ li jiġi enfasizzat il-fatt li t-tisjir mhuwiex l-uniku fattur li jikkawża telf fil-valur nutrittiv tal-oġġetti tal-ikel. Dqiq abjad u ross illustrat huma ikel ta 'ħsara anke meta jittieklu nejjin.
Anki t-tiben imnixxef mhuwiex ikel perfett, minkejja l-fatt li huwa kapaċi jżomm ħlejqa ħajja ħajja. L-ikel perfett jista 'jkun iz-zokk tal-qamħ flimkien mal-widna, jekk jittiekel aħdar fis-sajf u niexef fix-xitwa. Għall-baqra u n-nagħaġ il-ħaxix komuni fuq il-muntanji ma jistax jitqies bħala ikel perfett. Dawk l-annimali għaddew mill-evoluzzjoni tagħhom fin-natura ħielsa, jieklu fl-istess ħin fuq ħaxix, weraq, frott u ħaxix. Huwa għalhekk li jseħħu każijiet partikolari ta' mard fost dawk l-annimali li ġew miċħuda, permezz tal-intervent tal-bniedem, l-oġġetti tal-ikel proprji għall-ħtiġijiet taċ-ċelloli tagħhom. Minkejja dan, fl-ebda ħin l-organi tal-annimali li jieklu mill-aktar ħaxix komuni ma huma suġġetti għal periklu bħal dak tal-bniedem; lanqas mikrobi ta 'terrur bħal dawn huma għalina, għas-sempliċi raġuni li m'għandhomx kċina. Jekk ma jkunx possibbli li ċ-ċelluli tal-kanċer jingħataw il-kwalitajiet għolja li għandhom iċ-ċelluli normali u li jiġu rritornati lejn is-snien tal-komunità permezz tal-konsum tal-frott, li tabilħaqq huwa fqir fil-proteini, iżda rikk fil-vitamini u kostitwenti oħra tal- l-ogħla valur nutrittiv, allura l-ebda droga fid-dinja qatt ma tkun tista 'twettaq dak il-kompitu. It-tentattivi kollha biex tfejjaq il-kanċer permezz ta' mediċini u operazzjonijiet huma assolutament għalxejn u huma kkundannati għal falliment totali. Imma bniedem prudenti m'għandu qatt ibati mill-kanċer jekk ma jħarbatx l-integrità tal-materja prima tiegħu.

Għalhekk, iċ-ċelloli li huma prodotti mit-tiġieġ u r-ross, soppa, fwied broiled, ħobż u butir, għasel, ġamm u ħelu huma nieqsa mill-kapaċità li jwettqu kwalunkwe xogħol utli. Iċ-ċelloli attivi, speċjalizzati u kompletament b'saħħithom tal-ġisem tal-bniedem jitwieldu esklussivament minn frott u ħaxix nej; fi kliem ieħor, ta' dawk il-proteini li jintroduċu fil-ġisem tal-bniedem eluf ta' kostitwenti nutrittivi differenti fl-istat naturali u ħaj tagħhom, u li l-vizzju tal-ikel jiddeign jiekol kultant bħala speċi ta' lussu "mhux nutrittiv". Kulħadd għandu issa

tkun kapaċi tirrealizza l-kobor tad-delitt imwettaq mill-ġenitur li tgħid lit-tifel tagħha biex ma jħassrux l-aptit tiegħu bil-frott qabel il-pranzu għax irid jieħu l-ikla tiegħu dalwaqt. Dan ifisser li jgħidlu biex ma jiekolx l-eluf ta’ materja prima differenti li huma essenzjali għall-organiżmu tiegħu fl-istat naturali u ħaj tagħhom, iżda jistenna l-katavri mejta u bla ħajja ta’ ftit minnhom, li hi se tagħtih dalwaqt f’forma ta’ ikla.

Dawk li jieklu msajjar huma kuntenti bil-ħsieb li l-ikel li jikkunsmaw huwa rikk f'kaloriji. Issa, il-kaloriji jistgħu jkunu utli biss meta jittieħed vantaġġ sħiħ minnhom. Meta n-numru ta 'ċelluli muskolari huwa żgħir, u anke dawk huma dgħajfa, morda u nieqsa minn elastiċità, il-parti l-kbira tal-kaloriji jibqgħu mhux użati u, wara li jikkawżaw ammont konsiderevoli ta' problemi lill-ġisem, iħallu l-organiżmu fil-forma ta 'mhux mixtieqa. sħana, u jintilfu għal ebda skop. Meta nxgħel nar fil-miftuħ, l-enerġija ta 'dak in-nar tintilef inutli, iżda meta naħarqu dak in-nar fil-mutur ta' fabbrika, jaqdih bis-sħiħ. Permezz ta 'ikel imsajjar, il-vizzju tal-ikel jintroduċi f'ġismu konsum ta' kaloriji tlieta jew erba 'darbiet aktar mill-ħtiġijiet funzjonali tal-organiżmu tiegħu. Il-kaloriji li jinkisbu minn oġġetti tal-ikel nejjin jaqdu bis-sħiħ l-iskop tagħhom, minħabba li tali oġġetti tal-ikel huma akkumpanjati bil-fatturi kollha meħtieġa għall-użu ta 'dawk il-kaloriji.

Għandu jkun id-dmir tal-bijoloġisti u t-tobba li jħeġġu lin-nies biex ma jisseparawx il-kostitwenti nutrittivi minn xulxin, iżda dejjem jikkunsmawhom flimkien, fil-proporzjonijiet bbilanċjati b'mod naturali tagħhom u biċ-ċelloli ħajjin tagħhom. Huma qatt ma għandhom jitkellmu dwar l-utilità ta 'kostitwenti nutrittivi individwali, iżda għandhom jenfasizzaw l-indispensabbiltà tagħhom; hekk kif inqisu l-purità tal-petrol mhux biss bħala utli għall-ajruplan, iżda bħala indispensabbli. Huma qatt ma għandhom jitkellmu dwar il-benefiċċji ta 'xi vitamini partikolari, iżda għandhom jagħmlu enfasi fuq il-perikli li jħarbtu l-integrità tagħhom u li jeqirduhom.

B'mod ġenerali, ix-xjenza kollha tan-nutrizzjoni tista' tiġi mqassra f'żewġ punti ewlenin u saret it-tħassib tal-umanità kollha:

1.In-nutriment tal-bniedem għandu jikkonsisti kompletament minn ċelloli ħajjin. Biss dawk l-oġġetti tal-ikel li jikkonsistu f'ċelloli ħajjin għandhom il-kwalitajiet kollha meħtieġa biex jissodisfaw it-talbiet tal-organiżmu uman. Il-bniedem mhuwiex nekrofagu. Ma setax ikun karnivoru iktar milli jaqbad dubbiena fl-arja u jiblaha ħajja, jew iqatta' priża f'biċċiet bħal bhima salvaġġa u jiblagħha b'ġewwieni u għadam kollu.

2.Hemm kemm korpi veġetali komuni kif ukoll għażla fin-natura. Il-korpi veġetali l-aktar perfetti u li jrawmu ħafna huma l-varjetajiet aħjar ta 'frott, ħxejjex ħodor, ċereali u għeruq.

Billi jiekol ikel imsajjar, il-bniedem jagħlaq l-aptit tiegħu bi tlieta minn erba' varjetajiet ta' sustanzi deġenerati u jċaħħad l-organiżmu tiegħu mill-eluf ta' kostitwenti essenzjali oħra. Prova impressjonanti ta 'din l-affermazzjoni hija l-fatt li fost eluf ta' riċetti mediċi diffiċli li ssib waħda li fiha xi vitamina jew oħra ma tkunx speċifikata, iżda bilkemm se tilħaq riċetta fejn jissemmew l-ismijiet ta 'proteini, xaħmijiet u karboidrati.

Fil-qosor, il-bniedem igawdi saħħa perfetta meta jiekol biss ikel vegan mhux ipproċessat, ikun marid sal-punt li jikkonsma ikel imsajjar u jmut meta jgħix esklussivament b'tali dieta.

Kif Jitwieldu l-Mard

Ejja nieħdu glandola li hija magħmula minn biljuni ta 'ċelluli. Dawn iċ-ċelloli huma ta 'diversi tipi, li kull waħda minnhom għandha l-funzjoni jew id-dmir partikolari tagħha li twettaq. Għalhekk, hemm ċelloli muskolari u ċelloli epiteljali, u hemm ċelloli u ċelloli tan-nervituri għal ħafna skopijiet oħra. Iżda l-funzjoni ewlenija taċ-ċelloli ta 'kwalunkwe glandola partikolari hija s-sekrezzjoni ta' fluwidi.

Il-glandoli ta 'raġel li jiekol ikel imsajjar għandhom il-komplement sħiħ tagħhom ta' ċelloli, forsi saħansitra aktar, iżda biss kwart jew ħamsa minnhom huma tajbin għal kwalunkwe xogħol utli, u dan mhux biżżejjed. Proteina

waħedha, speċjalment il-proteina tal-annimali mejta li hija meqjusa minn nies b'vista qasira bħala l-materjal tal-bini perfett, tista 'l-aktar isejjaħ għall-eżistenza biss l-aktar struttura sempliċi ta' ċellula bla forma, inkapaċi u inutli ta 'tip primittiv. Fl-istruttura tagħhom, dawn iċ-ċelluli jixbħu dawk l-organiżmi primittivi tal-aktar karattru elementari li għamlu l-ewwel dehra tagħhom fuq l-art fl-istadji l-aktar bikrija tal-iżvilupp evoluzzjonarju u li nbnew bl-aktar materjal komuni tal-bini: proteini, xaħmijiet u karboidrati.

Madankollu, matul il-miljuni ta' sekli ta' wara, dawk l-organiżmi uniċellulari primittivi għaddew minn proċess evoluttiv twil bl-għajnuna ta' sustanzi nutrittivi tal-ogħla kwalità, jiġifieri l-vitamini u l-minerali magħrufa u mhux magħrufa lilna.
Matul dik l-evoluzzjoni żviluppaw u welldu diversi organiżmi aktar kumplessi. Nistgħu naraw ir-rikapitulazzjoni qasira ta' dan l-iżvilupp storiku tal-organiżmi fl-embrijun ta' annimal, mill-mument tal-fertilizzazzjoni tiegħu sal-iżvilupp sħiħ tiegħu. L-istess proċess huwa ripetut matul l-iżvilupp taċ-ċelluli umani individwali.

Fi glandola partikolari, kull ċellula speċjalizzata tippossjedi mekkaniżmi partikolari, li jistgħu biss jiġu organizzati u magħmula biex jiksbu l-kapaċità għal xogħol attiv bil-provvista ta 'kostitwenti nutrittivi speċjali. Issa, il-materja prima meħtieġa għall-funzjonijiet produttivi ta' dawk il-mekkaniżmi jistgħu jiġu pprovduti biss minn oġġetti tal-ikel nej. L-ebda naħla ma tista' tagħmel l-għasel min-nektar tal-fjuri msajra!

Meta l-kostitwenti speċjali ma jilħqux iċ-ċellula fi kwantitajiet suffiċjenti, l-iżvilupp tagħha jonqos jew jista 'saħansitra tieqaf. Dan jagħti lok għal varjetà ta 'ċelluli morda, bħal ċelluli grassi, anaplastiċi, malinni jew tal-kanċer, makrofaġi, megakarjoċiti, polikarjoċiti, eċċ.

Għalhekk, mhux biss il-biċċa l-kbira taċ-ċelloli tal-glandola inkwistjoni le jiksbu speċjalizzazzjoni (differenzjazzjoni), iżda wkoll il-materja prima meħtieġa għas-sekrezzjoni ta 'fluwidi ma jilħqux il-ftit ċelluli li għadhom iżommu l-abbiltà li jaħdmu bħala riżultat li l-glandola ma tkunx kapaċi żżomm il-livell xieraq ta' produzzjoni tagħha. Huwa b'dan il-mod li l-glandola hija

affettwati bil-mard. Żvilupp mhux sodisfaċenti u funzjonament ħażin taċ-ċelloli jistgħu jseħħu wkoll fl-organi u s-sistemi l-oħra kollha, li jirriżultaw fid-dehra ta 'mard korrispondenti.

Xi drabi ċerta glandola jew organu ssirilhom ħsara sa tali punt li t-tneħħija tagħha ssir inevitabbli. Minflok ma jadottaw l-aktar miżuri naturali biex jipprevjenu l-qerda ta' dak l-organu fl-ewwel lok, l-irġiel jieħdu l-akbar inkwiet biex ineħħuh u mbagħad jiftaħru bit-twettiq ta' miraklu bħal dan. Għal persuna vegan mhux ipproċessat huwa pjuttost ċar li l-ebda mediċina ma tista' tirrestawra ċellola deġenerata għall-kundizzjoni normali tagħha u terġa' lura lilha l-kapaċità xierqa tagħha għax-xogħol.

Min jiekol nej m'għandux biża 'mill-mikrobi, għax huwa protett kontrihom minn forzi naturali. Il-mikrobi ma jistgħux jagħmlu ħsara liċ-ċelloli żviluppati u speċjalizzati (differenzjati) bis-sħiħ. Huma jxerrdu l-qerq tagħhom fuq iċ-ċelloli dgħajfa u delikati.

Fil-verità min jiekol imsajjar għandu l-eżistenza tiegħu għal dawk il-ftit nutrimenti mhux ipproċessati li kultant jiekol biss għal pjaċir, mingħajr ma jqis l-importanza sħiħa tagħhom. Issa, minħabba li l-organiżmu uman jista 'jżomm l-eżistenza tiegħu fuq kwantità żgħira ta' nutriment inkredibbli, dawk l-ammonti żgħar ta 'nutrimenti mhux ipproċessati huma biżżejjed biex iżommu ħaj għal xi żmien.

Illum, anke l-akbar esperti tan-nutrizzjoni normalment iqisu t-taħsir u l-kontaminazzjoni bħala l-uniċi difetti tal-oġġetti tal-ikel. Huma jqisu bħala nutrittiv, bnin u normali dak l-ikel kollu li huwa frisk, nadif u "imsajjar tajjeb." In-nuqqas ta' eluf ta' kostitwenti essenzjali fihom ma jidhirx li jinkwetahom xejn. Meta jiġu mfakkra dwar dan, huma jwieġbu li jieklu l-frott ukoll. Din hija tweġiba mill-aktar bla sens. Il-mard tal-organiżmu tal-bniedem joriġina mill-fatt stess li nisseparaw il-kostitwenti nutrittivi minn xulxin u mbagħad nikkunsmawhom separatament, bħallikieku b'kumbinazzjoni, mingħajr ebda pjan xieraq.

Il-valur nutrittiv tal-oġġetti tal-ikel għandu jiġi mfittex mhux fil-varjetà tal-ikel ikkunsmat, iżda fil-varjetà tal-kostitwenti li jikkomponu

dawk l-oġġetti tal-ikel. L-iktar ħaxix komuni, fih innifsu, huwa aktar sinjur fil-kwantità tal-kostitwenti nutrittivi tiegħu u l-ġbir kollu tal-kotra ta 'platti servuti fl-aktar banquets sumptuous. Dan huwa l-verdett tax-xjenza.

Isiru bosta konferenzi mediċi għall-prevenzjoni tal-mard fejn, wara sigħat diskors fuq suġġetti sekondarji, l-akbar rappreżentanti tax-xjenza medika jiġbru madwar imwejjed imżejna b'ħafna għall-ikliet tagħhom. Imbagħad, injoraw l-ikel bażiku u kompletament ibbilanċjat, li huma ffurmati fil-laboratorju meraviljuż tan-natura għall-prevenzjoni tal-mard u li jinkludu eluf ta 'sustanzi ħajjin, jimlew lilhom infushom permezz ta' platti bil-katavri deġenerati u mejta. Agħar minn hekk, ħafna minnhom, li jqisu n-nutrijenti naturali bħala mhux essenzjali, ilestu l-programm ta' nutrizzjoni tagħhom bil-kafè u s-sigaretti. Ħalli t-tobba jiskużawni għal din l-istrettezza, iżda wara ftit kontemplazzjoni għandhom żgur jaqblu miegħi li din mhix is-sistema t-tajba ta 'nutrizzjoni u li wasal iż-żmien li jikkunsidraw bis-serjetà li jagħmlu bidla bażika fid-drawwiet żbaljati preżenti ta' l-għalf.

Xi darba f'ċerti pajjiżi Asjatiċi, kriminali li kienu kkundannati għall-mewt kienu mitmugħa b'dieta ta' laħam imsajjar biss. Normalment mietu fi żmien 28-30 jum, filwaqt li fil-każ ta 'ġuħ sħiħ raġel jista' jibqa' ħaj għal 70 jum. Dan ifisser li mhux biss il-laħam imsajjar huwa ikel fqir, iżda, bit-tossini li jipproduċi, huwa tassew velenu li joqtol persuna fi żmien relattivament qasir.

Huwa ġeneralment magħruf li n-nies li jikkunsmaw ammont eċċessiv ta 'ross illustrat huma suġġetti għal beriberi, li joqtol lill-pazjent wara li jikkawża ħafna tbatija. Issa forsi l-aktar sintomu importanti tal-beriberi huwa polinewrite, iżda dan mhuwiex l-uniku sintomu tal-marda; huwa biss wieħed minn numru kbir ta 'sintomi. Lanqas defiċjenza ta 'vitamina B1 hija l-unika kawża ta' din il-marda, kif ġeneralment suppost. Ir-ross illustrat ma fih l-ebda vitamini magħrufa jew mhux magħrufa. Ħobż abjad u, b'mod ġenerali, il-preparazzjonijie

mid-dqiq abjad għandhom eżattament l-istess karatteristiċi bħal ross illustrat għandu. L-istess jgħodd għal zokkor artifiċjali u xaħmijiet ċċarati, li huma r-rappreżentanti ta 'wieħed jew ieħor biss mill-eluf ta' kostitwenti nutrittivi.

L-oġġetti tal-ikel ta 'hawn fuq, li jiffurmaw id-dieta prinċipali tal-eater imsajjar, huma l-fatturi ewlenin li jikkawżaw il-mewt, biss huma joqtlu persuna taħt l-iskuża ta' dijarea, mard infettiv, rewmatiżmu, gotta, sklerożi, dijabete, apoplessija, kanċer u bosta mard ieħor.
Xi drabi joqtlu fl-età ta’ sena biss, f’ħinijiet oħra fl-età ta’ ħames, 10, 50 jew 70, skont il-proporzjonijiet relattivi taż-żewġ kategoriji ta’ oġġetti tal-ikel ikkunsmati (ikel imsajjar u nutrimenti mhux ipproċessati) u l-grad ta’ ereditarju. reżistenza trasmessa lill-individwu.

Bħala riżultat ta 'nutrizzjoni ħażina, illum ħafna ommijiet m'għandhomx ħalib biex ireddgħu lit-trabi tagħhom, u għalhekk xi wħud minnhom jitimgħu lit-trabi tagħhom b'ħalib imnixxef, gallettini, ħobż abjad u tè. Pjuttost naturali t-tifel jibda jsir moħli u emaciated. L-isptarijiet tat-tfal u l-orfanatrofji tad-dinja huma mimlija b'pazjenti bħal dawn.

Huwa biżżejjed li dawn it-tfal jingħataw żewġ tazzi biss ta 'meraq tal-frott kuljum sabiex ikunu jistgħu jerġgħu jiksbu saħħithom għal kollox fi żmien ħmistax. Iżda d-dietitiċi dipendenti fuq l-ikel, injoraw il-ħtieġa tal-frott, iwettqu kull xorta ta 'esperimenti bl-uġigħ fuq il-ġisem moħli tat-tifel, u wara li joħorġu l-aħħar qtar tad-demm minnu, jippruvaw irawmuh b'ħalib imnixxef, estratti tal-laħam. , vitamini artifiċjali u diversi drogi.
Fi kliem ieħor, injorat il-bilanċ armonjuż tal-kostitwenti nutrittivi liberalment ipprovduti min-natura, jibdew jagħmlu esperimenti fuq il-ġisem emaċjat ta’ dak it-tifel permezz ta’ ftit kostitwenti li dwarhom kisbu xi għarfien frammentari fil-laboratorji tagħhom. Jekk dak it-tifel ma jikseb l-ebda ikel naturali b’xi mod jew ieħor, żgur li jmut u tali mwiet, tabilħaqq, iseħħu f’eluf. Iżda, dak li huwa aktar terribbli, ħafna dieticians naive ma jippermettux lil tfal bħal dawn jieklu frott nej bit-twemmin li l-istonku dgħajjef tagħhom mhux se jkun jista 'jiddiġeriha jew, fl-aħjar, iħallu l-kwistjoni tal-frott għad-diskrezzjoni tal- ġenituri tat-tfal, rigward

bħala lussu bla bżonn ta' importanza minuri. Xhud il-fatt li f'ħafna sptarijiet issib laħam, gallettini, ħalib imnixxef, zokkor, tè, marġerina, ross, ħobż abjad, vitamini artifiċjali u mediċini kemm trid, imma ma tarax mezz wieħed biex tagħfas il-frott. meraq, u x-xiri tal-frott lanqas biss huwa obbligatorju. Għexieren ta 'katavri tat-tfal jinħarġu minn sptarijiet bħal dawn, iżda ħadd ma jixtieq iżomm is-sistema mhux naturali ta' nutrizzjoni responsabbli għal dawk l-imwiet.

Nappella għas-sentimenti umanitarji tat-tobba kollha. Ħallihom jagħtu konsiderazzjoni serja għal din il-kwistjoni. Nistaqsi lill-letturi universitarji kollha u lill-korpi responsabbli kollha u lill-ministeri tas-saħħa ta' kull pajjiż fid-dinja jekk humiex ansjużi għas-saħħa u l-benessri tan-nies tagħhom jew le. Jekk huma, għandhom jibdew jaħdmu mingħajr dewmien. Id-dikjarazzjonijiet tiegħi mhumiex sempliċi ipoteżi, iżda fatti inkonfutabbli, li nippreżenta lill-qarrej mhux bħala riżultat ta 'esperimenti fuq fniek ta' l-Indi, iżda bl-eżempju ħaj tal-familja tiegħi u jien.

L-aħjar mezz biex jipprevjeni u jfejjaq il-mard u fl-istess ħin biex jgħolli l-livell tal-għajxien huwa li kull ministeru tas-saħħa iwarrab baġit negliġibbli għat-twaqqif ta' dipartimenti ta' informazzjoni, bl-iskop espress li jinġieb għall-avviż tal-mases. il-ħsara magħmula mit-tisjir, kif ukoll minn oġġetti tal-ikel li huma nieqsa mill-vitamini, speċjalment ħobż abjad, ross, laħam, xaħmijiet ċċarati, zokkor, tè, kafè, xorb alkoħoliku u mhux alkoħoliku. Imbagħad għandhom jipperswadu lin-nies biex inaqqsu l-konsum ta' ikel imsajjar kemm jista' jkun u jintroduċu bidliet gradwali fid-drawwiet nutrittivi tagħhom.

Naturalment, peress li l-irġiel kollha mhumiex sensibbli, mhux possibbli li kulħadd jiekol nej f'daqqa, iżda huwa essenzjali li n-nies isiru familjari mal-materja prima xierqa ta' ġisimhom sa mill-bidu tagħhom, jeħilsu lilhom infushom minn preġudizzji żbaljati u perikolużi, u għandhom jirrealizzaw li mhumiex soppa tat-tiġieġ, ross, cutlets, bajd u beefsteak li jagħtuhom u lil uliedhom is-saħħa u s-saħħa, iżda qamħ imnibbiet, karrotti, tadam, ġewż, għeneb u eċċ. bħala eżempju, bħala riżultat li niekol laħam u ikel ieħor imsajjar għal 52 sena, kont tlift is-saħħa kollha tiegħi u stajt

ma titlax żewġ tarġiet mingħajr ma tħossok bla nifs; imma llum, wara li nastjeni mill-ikel imsajjar għal tmien snin, nista' niġri fuq il-muntanji bl-akbar faċilità.

Ma nafx fuq liema raġunijiet xjentifiċi llum il-ġurnata f'ħafna djar tat-tfal u day nurseries iqiegħdu kaxxi tal-gallettini għad-dispożizzjoni tat-tfal, biex jgħinu lilhom infushom kull meta jixtiequ.
Il-kaxxi ta' dawk is-sustanzi perniċi għandhom jiġu sostitwiti b'qfief ta' frott frisk, karrotti, ħjar u tadam fis-sajf, u ta' frott imnixxef fix-xitwa, li minnhom it-tfal għandhom jitħallew jieklu liberament u kemm iridu f'kull siegħa. tal-ġurnata. Imbagħad kulħadd se jara kif, bil-liġijiet stess tan-natura, it-tfal awtomatikament jibdew jikkunsmaw frott minflok ikel deġenerat, biex b'hekk jassiguraw saħħithom b'idejhom.

Is-sistema tal-ikel nej għandha tiġi adottata fl-isptarijiet għal kull tip tal-pazjenti u l-pubbliku għandhom ikunu infurmati bir-riżultati miksuba. Jistgħu jsiru riformi utli ħafna fir-ristoranti pubbliċi. Mingħajr ma jċaħħdu kompletament lill-ivvizzjati tal-ikel mill-"pjaċiri" tal-ikliet imsajra, fatali kif inhuma, għalissa, huwa possibbli li titnaqqas il-kwantità tagħhom b'mill-inqas 50 fil-mija u tissostitwixxi t-telf b'insalati friski u compotes nejjin, u billi il-varjetajiet numerużi tal-frott tal-istaġun. B'dan il-mod, mhux biss l-ikliet isiru aktar varjati u pjaċevoli, iżda s-saħħa tan-nies tkun imsaħħa wkoll, u se jsir iffrankar konsiderevoli fl-ekonomija pubblika.

Ladarba l-pubbliku jkun familjari mal-ħsarat li jagħmel l-ikel imsajjar, jipprova jevitahom. Insibu, ukoll, għadd kbir ta' nies sensibbli li, billi jgħrqu l-vuċi tal-vizzju tagħhom, se jsegwu l-eżempju tagħna u bil-prattika ta' ikel nej sħiħ jassiguraw is-saħħa perfetta tagħhom infushom u tal-familji tagħhom. Nies li tilfu kull tama ta' fejqan jew li ġew sfigurati minn korpulenza mhux naturali se jirrealizzaw li, b'osservanza stretta tal-ikel nej, fi żmien ftit xhur biss ikunu jistgħu jiksbu s-saħħa li dejjem ħolmu biha.

In-nies jippubblikaw bosta kotba biex juru t-terapewtika proprjetajiet ta 'frott u ħxejjex separati, bħal għeneb, dati, tuffieħ, organi, basal jew ravanell, u billi jiżviluppaw metodi speċjali ta' konsum tagħhom, jippruvaw jinvestu dawk l-operazzjonijiet bl-apparenza ta 'proċedimenti xjentifiċi. Fil-fatt, il-varjetajiet kollha ta 'pjanti nejjin li jittieklu huma nutrimenti perfetti u għandhom l-istess kwalitajiet. Ma jimpurtax minn liema marda tbati persuna, jissodisfaw it-talbiet tal-organiżmu, jirregolaw il-funzjonijiet tal-organi, jirrestawraw is-saħħa tal-pazjent. Informazzjoni dwar veritajiet bħal dawn għandha titqiegħed għad-dispożizzjoni tal-pubbliku mingħajr ħlas, peress li huwa inuman li tirċievi xi flus għal tali parir.

Id-dietetika ta 'eater imsajjar hija mimlija kontradizzjonijiet fatali. F'ħafna każijiet, oġġetti tal-ikel ta' ħsara huma rakkomandati bħala utli, filwaqt li dawk pjuttost essenzjali huma rappreżentati bħala ta' ħsara u huma strettament ipprojbiti. Dan għaliex l-esperjenza ta’ dawk li jieklu msajjar hija bbażata fuq l-effetti immedjati, apparenti u kontradittorji tal-oġġetti tal-ikel u fuq il-kalkoli żbaljati li jsiru fil-laboratorju. Miljuni ta’ nies innoċenti jitħassru b’riżultat ta’ dawk il-kalkoli kontradittorji u żbaljati.

L-iktar gwida affidabbli hija l-esperjenza fundamentali u perfetta ta’ min jiekol nej, li b’riżultat tagħha l-iżbalji, il-kontradizzjonijiet u n-nuqqas ta’ ftehim kollha li jeżistu fix-xjenza medika, b’mod ġenerali, u fid-dieta b’mod partikolari, jinġiebu fid-dawl u jiġu kkoreġuti darba. għal kulħadd. Huwa meħtieġ li l-eżempji ta 'dik l-esperjenza jiġu mmultiplikati 'l bogħod u li l-umanità kollha tkun familjari bir-riżultati miksuba.

Huwa l-Agħar Delitti li Jikkuraw Tarbija Ġodda għal Bhejjem Imsajjar

Meta jsir evidenti għal kulħadd li l-ikel imsajjar huwa vizzju mhux naturali, li huwa l-kawża tal-mard kollu tal-bniedem u li huwa vizzju tant terribbli li ladarba raġel jaqa' taħt il-qabda bla rimors tiegħu, il-vittma rari tkun kapaċi teħles. innifsu mill-clutches tiegħu mill-ġdid. X’dritt għandu persuna sensibbli li jintroduċiha fl-organiżmu ta’ an

tarbija tat-twelid innoċenti minn idejha stess? X'dritt għandha li tħarbat l-organi tat-tarbija ċkejkna tagħha b'ikel li jkun inħaraq, inqered, inqatel fuq in-nar? Mhux l-aktar reati bla ħniena, mhux fil-fatt omiċidju, filiċidju brutali? Jien stess qtilt liż-żewġt itfal għeżież tiegħi b'idejja stess b'dak il-mod u jien konxju tal-kobor tad-delitt.

Fir-realtà, il-ġenituri kollha dipendenti fuq l-ikel huma filiċidi. Fil-preżent seklu ħadd ma jmut mewta naturali. L-imwiet kollha huma r-riżultat ta' mard li huwa kkawżat minn ikliet imsajra, u n-nies li jgħallmu lit-tfal jieklu ikel imsajjar huma l-ġenituri tagħhom. Il-ġenituri li jieklu msajjar iridu jirrealizzaw bis-sħiħ li r-responsabbiltà għal kull mard u diżordni fit-tfal tagħhom tistrieħ sewwa fuq spallejhom. Għandhom jiżnu din il-kwistjoni bl-aktar serjament qabel jippersistu fil-kors żbaljat tas-soltu tagħhom.
Il-pedament ta' kull kanċer jew puplesija tal-qalb titqiegħed mal-ewwel biċċa ikel imsajjar li jingħata lit-tarbija, anke meta l-marda tidher fl-aktar età avvanzata.

Jista' jiġi argumentat li huwa diffiċli għal nies kbar li jkunu kompletament imċaħħda mill-ikel imsajjar. Tajjeb ħafna allura, f'dak il-każ ħallihom jippersistu fid-drawwiet ħżiena tagħhom għall-kontenut ta' qalbhom. Imma x'inhu li jġiegħelhom jaħarqu l-materja prima integrali ta' tarbija tat-trabi, jeqirduhom, iċaħħduhom mill-aktar kostitwenti essenzjali tagħhom, jikkonvertuhom f'sustanzi ta' ħsara u mbagħad jagħtuhom lit-tarbija? Din l-imġieba inumana lejn tfal innoċenti, din il-barbariżmu, żgur li trid tieqaf.

M'hemm l-ebda regola tax-xjenza li tipprevjeni ġenitur milli jagħti lit-tifel tagħha qamħ mibrumin minflok ħobż abjad, ross illustrat jew imqarrun; meraq frisk ta 'karrotti, larinġ, għeneb u tuffieħ minflok ħalib imnixxef; frott nej minflok compote; ġewż, lewż, fażola nibet u piżelli minflok laħam u xaħmijiet. Billi jiekol ikel nej it-tifel igawdi ħajja sana, ferħana u twila, filwaqt li d-dieta alternattiva twassal għal mard u mewt qabel iż-żmien. Tista 'sserraħ ċert li t-tifel jixtieq ikel nej bir-ruħ kollu tiegħu. Huwa jitlob li għandu jirċievi l-materja prima tiegħu fl-istat intatt tagħhom u għandu dritt indiskutibbli għalihom.

It-tabib jew il-ġenitur li ma jkunx nieqes mis-sens komun u l-kuxjenza għandu jaġixxi kif xieraq, mingħajr l-inqas eżitazzjoni.

Meta ta’ tlieta jew erba’ xhur jibdew l-organi ta’ tarbija biex topera b'mod irregolari, it-tabib b'vista qasira jippreskrivi żewġ jew tliet tipi ta 'vitamini artifiċjali minflok l-eluf ta' sustanzi li jkunu nħarqu fuq in-nar, jew l-aktar jirrakkomanda, bħala speċi ta 'mediċina, ftit mgħarfa mkejla ta' frott meraq, u b’hekk iwaqqaf kemm il-kuxjenza tiegħu kif ukoll dik tal-ġenituri tat-tarbija. Għaliex tifel għandu jbati minn defiċjenza ta 'vitamina, jekk b'idejha stess ommha ma teqredx il-vitamini li jeżistu fl-ikel naturali?

Ejjew nagħlqu għajnejna għal mument u nistampaw għalina nfusna fl-intier tagħha l-miraklu li twettaq in-natura. Hekk kif nintroduċu qamħa waħda tal-qamħ fil-fabbrika tal-ġisem tal-bniedem mill-ħalq, l-organiżmu jieħu dak il-qamħ, ikisserha u jqassamha mal-ġisem kollu. L-eluf ta’ sustanzi differenti li huma kkonċentrati f’dik il-qamħa jimxu fid-direzzjonijiet kollha u kull waħda minnhom tmur biex twettaq dmirha rispettiva. Għalhekk, id-diversi kostitwenti nutrittivi f'qamħ ta 'qamħ iwettqu għexieren ta' eluf ta 'kompiti differenti u jwettqu l-funzjonijiet bijoloġiċi tal-organiżmu mingħajr ebda ħsara jew difett.

Imma x'jiġri meta nintroduċu biċċa fl-istonku ħobż abjad? Huwa bla għan jistabbilixxi l-istonku biex jaħdmu; tinħaraq u tinbidel fi sħana inutli, jew, fl-aħjar mod, tmur biex iżżid ftit briks jew ġebel bla mehrież fuq xi ċelluli indolenti u bla valur. Il-qalb ta’ bniedem li jiekol qamħ pur hija soda u b’saħħitha daqs qamħirrum, filwaqt li qalb ta’ persuna li tiekol il-ħobż abjad hija dgħajfa u frijabbli daqs il-ħobż li jikkunsma. Għal dan, agħti xhieda tan-numru dejjem jiżdied ta' insuffiċjenzi tal-qalb.

Jekk b'xi miraklu d-dinja kollha tiġi f'sensiha llum u jadottaw il-prattika ta 'ikel nej, bl-eċċezzjoni ta' xi każijiet partikolari wisq avvanzati fil-mard tagħhom, mhux se jkun hemm imwiet f'waqthom matul it-tliet jew erba 'deċennji li ġejjin, sakemm l-anzjani

nies jilħqu xjuħija estrema. Kif inhu, l-imwiet ikkawżati mill-ikel imsajjar jaqbżu bosta drabi dawk li saru fl-akbar gwerer.

F'isem kull tifel bla saħħa, nerġa' nappella lix-xjenzati kollha, irġiel tat-tagħlim, mexxejja tan-nazzjonijiet, ministeri tas-saħħa, ġenituri u rġiel ta' qalb tajba madwar id-dinja biex itemmu minnufih dak id-delitt terribbli kontra t-tfal żgħar. Id-dewmien ta' kull jum jiswa eluf ta' ħajjiet innoċenti. In-nies kbar huma liberi li jissagrifikaw ħajjithom għall-pjaċiri fatali tal-ikel imsajjar u b'hekk jagħmlu suwiċidju, iżda min tahom id-dritt li jimmassakru lil uliedhom foqra, speċjalment peress li dak l-ikel, 'il bogħod milli jagħtihom xi pjaċir, jimlew biss. it-tfal b'disgust? Huwa bla sens li wieħed jargumenta li meta tifel jikber jara lil ħaddieħor jiekol u allura hu stess iħoss ix-xewqa li jiekol. L-ewwelnett, barbariżmu bħal ikel imsajjar ma jistax idum twil u nistgħu b'fiduċja nistennew bil-ħerqa r-rebħa bikrija tal-ikel nej. Imbagħad hemm miljuni ta' nies li jaraw l-alkoħoliżmu jew il-vizzju tad-droga ta' ħaddieħor, iżda jżommu lilhom infushom 'il bogħod minn dawn il-vizzji. It-tifel tiegħi diġà għandu 6 snin (Dan jirreferi għall-1963, meta nkitbet din it-taqsima tal-ktieb) u hi jista' jifhem kollox; tara l-ikel imsajjar jittiekel minn nies oħra, imma hi stess tiddejjaqh b'ruħha kollha. Liema vizzju tal-oppju jgħallem lit-tarbija tiegħu biex tikseb il-vizzju tad-droga sa mill-benniena? Liema sens komun iħeġġeġ lil raġel biex jissagrifika lil ibnu stess u jagħmillu sieħeb bikri mad-drawwiet mimlijin tiegħu sabiex jissanzjona u jipperpetwa l-vizzji personali tiegħu? Ħalli l-ġenituri l-ewwel irabbu tifel b'saħħtu skont il-liġijiet tan-natura u mbagħad, wara li jkun kiber, ħallihom iħallu l-azzjoni futura tiegħu għar-rieda ħielsa tiegħu stess, bħalma jagħmlu fil-każ tal-vizzji l-oħra kollha.

Wara li jaqra dawn il-linji ebda ġenitur sensibbli ma jista' jsib ġustifikazzjoni fil-fatt li awtoritajiet oħra taw pariri pjuttost differenti. Jekk tippersisti biex tinjora l-vuċi tal-verità, hi trid tieħu fuq spallejha r-responsabbiltà li tħassar is-saħħa tat-tifel tagħha u timmina l-futur tiegħu. Persuna trid tkun nieqsa mill-iktar ġudizzju elementari biex tissostitwixxi 10,000 sustanza b'żero sustanzi, ċelluli ħajjin b'ċelluli mejta, materja prima kompletament ibbilanċjata b'materjal deġenerat, naturali

nutrimenti minn nutrimenti mhux naturali, qamħ mibrumin bil-ħobż abjad, piżelli ħodor bil-laħam, u frott frisk bil-ġamm.

Bijoloġisti Gastrolatrużi Għandhom Jippruvaw Li n-Natura Għamilt Żball meta ma Ippreżentalnax Oġġetti tal-Ikel fi a Stat imsajjar

Nappella pubblikament lix-xjenzati kollha jew biex jikkonfermaw il-fehmiet tiegħi u jiddikjarahom lid-dinja kollha, jew biex jipprova li meta oġġetti tal-ikel naturali jitpoġġew fuq in-nar, ma jsir l-ebda telf fil-kostitwenti nutrittivi jew il-kontenut tal-enerġija tagħhom; ma jseħħu l-ebda imwiet taċ-ċelloli veġetali ħajjin u l-ebda tibdil ma jseħħ fil-kostituzzjoni ta 'l-atomi. Għandhom jipprovaw ukoll li fil-ħolqien ta’ nutrijenti għall-organiżmu uman, il-matur għamel żball meta ma ppreżentalnax l-oġġetti tal-ikel fi stat "purifikat", imsajjar jew maħruq, li l-operazzjonijiet imwettqa fil-fabbriki u fil-kċejjen. huma miżuri xjentifiċi mmirati biex jikkoreġu l-iżbalji tan-natura u li l-vitamini artifiċjali magħmulin mill-bniedem għandhom valuri nutrittivi akbar mill-vitamini misjuba fin-natura. Fin-nuqqas ta’ dan, iridu jammettu l-iżbalji traġiċi li saru s’issa u, billi jneħħu l-ikliet imsajra darba għal dejjem, iridu jieħdu kenn fl-għerf tal-univers u jieqfu jindaħlu fil-kompożizzjoni tal-ikel naturali maħluqa min-natura tad-Dinja. Ħalli dawk li jqisu lilhom infushom bħala li jieklu l-laħam jikkunsmaw il-laħam tagħhom, jekk jistgħu, frisk u sħiħ, bħalma jagħmlu l-bhejjem karnivori, mingħajr ma joqtlu ċ-ċelluli tiegħu jew jiddeġeneraw b'xi mod.

M’għandniex dritt inħarbtu l-integrità tal-materja prima maħluqa min-natura għall-organiżmu uman meta, bil-mezzi xjentifiċi kollha għad-dispożizzjoni tagħna, ma nkunux kapaċi noħolqu l-iżgħar organiżmu b’ċellula waħda; meta, bl-għajnuna tal-kostitwenti nutrittivi kollha magħrufa minna, ma nistgħux nimgħu organiżmu artifiċjalment u nżommu ħaj għal żmien twil; u meta bilkemm irnexxielna nagħrfu l-elf parti tas-sustanzi f’ħabba tal-qamħ. Huwa minnu li saret ħafna riċerka u sar progress konsiderevoli dwar ir-rikonoxximent ta’ diversi nutrijenti u bħala riżultat ħafna nutrittivi importanti.

kostitwenti ġew skoperti, iżda dawk l-iskoperti kollha ma jistgħux ikunu ta 'sinifikat akbar mill-invenzjoni tas-satelliti artifiċjali. Id-differenza bejn il-vitamini artifiċjali u l-kostitwenti nutrittivi li jiffurmaw qamħ ta 'qamħ hija ta' l-istess ordni bħad-differenza bejn satelliti artifiċjali magħmula mill-bniedem u l-korpi ċelesti li jiffurmaw is-sistema galattika tagħna kollha. Ix-xjentisti li jagħmlu satelliti artifiċjali, madankollu, qatt ma jippreżumu li jħassru l-galassji eżistenti u jissostitwixxuhom b'korpi interstellari maħluqa ġodda minnhom infushom.

L-aħjar kors tagħna huwa li nistudjaw bir-reqqa l-liġijiet tan-naturali evoluzzjoni ta' organiżmi ta' annimali u veġetali. Iżda, taħt l-ebda ċirkostanza, m'għandna nħassru x-xogħol tan-natura u mbagħad nippruvaw nibnu mill-ġdid bl-għajnuna ta 'estratti tal-glandola miżerabbli u vitamini artifiċjali.

Meta npoġġu biċċa patata jew mudullun fil-butir u nibdew naqlih, nibdew il-proċess tal-qerda tagħha mill-ewwel mument.
Minnufih jibda jqaxxar, jinxtegħel, isir kannella u mbagħad jinxef, u jekk inkomplu l-operazzjoni ftit aktar, titnaqqas u tinbidel f'irmied medju. Dik ir-riħa appetittiva li tħammilna l-imnifsejn hija r-riħa tal-kostitwenti l-aktar prezzjużi tal-ikel naturali, li jidħku bis-sensi tagħna u jgħibu fl-arja.

It-termini "tisjir" u "ħami" m'għandhomx jintużaw fis-sens ta' it-tħejjija, il-bini u t-titjib, kif kienu użi sa issa; iridu jintużaw, anzi, biex iwasslu s-sens ta' theddida għall-ħsara, qerda, ħruq, qtil jew annihilant, għax b'dawk l-operazzjonijiet neqirdu l-aktar sustanzi siewja li huma ta' importanza vitali għall-organiżmu tagħna u b'hekk nagħmlu l-aktar delitt faħxi kontra l-umanità. .

A Baby Detests-Togħma ta 'Ikel Imsajjar, Liema Jidher Appetizing Biss għall-Ikel Addict, Hekk kif L-opju Jidher li Jogħġob lill-Ivizzju tad-Droga

Nies b'moħħ sempliċi jistgħu jaħsbu li jkun krudili li ċċaħħad tfal tal-pjaċir derivat mit-togħma ta 'ikel imsajjar. Tali

in-nies għandhom jirrealizzaw li fil-fatt, l-ikel imsajjar mhu fit-togħma xejn; jidhru fit-togħma biss għall-vizzju tal-ikel, hekk kif l-oppju jidher li jogħġob lill-vizzju tad-droga. Sa issa ħadd ma kien jgħidilna din il-verità sempliċi, għax minn żminijiet antiki ħadd ma kien ħieles mill-vizzju tal-ikel.

L-organi ta 'tarbija tat-twelid huma adattati għall-kompożizzjoni ta' ikel nej biss. It-tarbija tgawdi ħafna frott u ħaxix nej.
Jiekol, bl-akbar sodisfazzjon, ħbub nejjin, patata, fażola, brunġiel, piżelli ħodor u għads, li għandhom togħma tajba ħafna għalih, iżda huma ta' disgustazzjoni għal min jiekol imsajjar.

It-tifel ċkejken ma jieħu ebda pjaċir ikun xi jkun mit-togħma ta 'ikliet imsajra; jogħġobhom u jwarrabhom b'ruħ kollu u huwa b'uġigħ kbir li jibla' dak l-ikel mhux naturali. Imma l-ġenitur fqir u b'moħħ sempliċi ma jifhimx dan. Hija mmexxija biss mill-vizzju tagħha stess u, fl-ansjetà tagħha li titma' tajjeb lit-tifel, tibqa' ġġiegħel dak l-ikel vili minn griżmejh tant li tbiddel lit-tifel f'ivvizzjat perfett, u b'hekk teqred saħħa u l-hena tiegħu.

Matul l-ewwel ftit snin ta 'ħajtu, it-tarbija twettaq terribbli ġlieda kontra ikel mhux naturali. Dan huwa evidenti mill-mard numeruż tat-tfal u l-mard frekwenti fl-istonku li bihom it-tfal huma milquta, kif ukoll mir-rata għolja ta 'mortalità infantili. Tarbija hija fabbrika perfetta li għadha kif inbniet. Hu qatt mhu se jimrad jekk nipprovdu nutrimenti naturali għall-attivitajiet nutrittivi normali tal-organi tiegħu.

L-adozzjoni universali ta 'raw-veganism hija l-uniku mod biex jinħelsu kulħadd l-umanità mis-saħta tal-mard darba għal dejjem. Il-propagazzjoni tal-ikel nej trid tibda minn nies morda, tfal tat-twelid, nies mogħnija bir-rieda u l-għerf meħtieġa, u l-ġenituri sensibbli ta' tfal li jieklu nej, li jkunu obbligati jeskludu minn djarhom kull traċċa ta' ikel imħassar sabiex biex ma jpoġġux it-tentazzjoni fi triqithom. Dan il-perjodu inizjali ta' astensjoni volontarja minn ikel imsajjar se jdum sal-ġurnata meta l-awtoritajiet jiġu

is-sensi tagħhom, u se jiddeċiedu li jiddikjaraw l-ikel nej obbligatorju, u b'hekk jinfurzaw ir-rieda prudenti tan-natura fuq il-mases injoranti u bla struzzjonijiet. Jasal iż-żmien meta l-ikel nej jirbaħ fid-dinja kollha. F'dawk il-futur imbierek, it-tisjir se jkun magħruf bħala reat.

Is-suppost diffikultà li titneħħa malajr il-vizzju tal-ikel imsajjar m'għandhiex isservi ta' skuża biex tiċħad il-ħsara li ssir minnu. Ħadd ma jipprova jiġġustifika s-serq, is-serq u l-qtil, għalkemm ma kienx possibbli li jinqerdu dawn il-pjagi ħżiena mis-soċjetà umana. Il-punt essenzjali huwa li x-xjenzati jammettu fil-prinċipju u jiddikjaraw lill-pubbliku li l-operat tat-tisjir tal-ikel huwa ħażin, mhux naturali u perikoluż, u li huwa l-kawża diretta tal-mard. Il-kwistjoni sekondarja tat-tqegħid tal-ikel nej fil-prattika attwali tista' mbagħad titħalla għall-kors sussegwenti tal-avvenimenti.

L-ikel imsajjar suċċessivament welldet il-vizzju tal-ikel, il-mard, ix-xjenza medika u l-farmakoloġija. L-għan aħħari tax-xjenza medika huwa li tissewwa u tirranġa l-organi deġenerati u mħassra tal-bniedem. Minflok ix-xjenza medika, min jiekol nej għandu x-xjenza jew is-saħħa tiegħu, li l-għan tagħha huwa li jipprevjeni d-deġenerazzjonijiet imsemmija hawn fuq u li jiżgura ħajja b'saħħitha, kuntenta, twila u paċifika għall-ġenerazzjonijiet preżenti u futuri. Il-mard kollu huwa kkawżat mill-ksur tal-liġijiet tan-natura. Tiekol nej jġiegħel lin-nies jirrispettaw dawk il-liġijiet.

Il-Prattika ta' Tiekol Nej Fil-Familja Tiegħi

Il-fatt li ta' 60 sena jien kapaċi nikteb dawn il-linji huwa dovut għal tiekol nej. Seba' jew tmien snin ilu qalbi tant kienet f'qagħda ħażina li daqqa ta' qalb kienet tidher inevitabbli. Kont nieħu tixbit bla nifs ftit passi; Ma kellix saħħa biżżejjed biex nerfa' barmil ilma. Stitikezza, indiġestjoni, ħruq ta 'stonku, nuqqas ta' rqad, uġigħ ta 'ras, munzelli, gotta, sklerożi, pressjoni għolja, takikardija, bronkite kronika, hemorrhoids u irjiħat frekwenti kienu l-kumpanji ta' ħajti għal żmien twil. Grazzi għall-ikel nej neħles minn dawk id-disturbi kollha. B'mod permanenti naqqas il-pressjoni tad-demm tiegħi minn 18-20 għal 13, u r-rata tal-polz tiegħi minn 80-90 għal 58-60. Mingħajr ebda sinjal ta 'għeja,

Nista' nimxi lejn Tajrish u lura (distanza ta' 24 kilometru) f'erba' sigħat, nitla' fuq il-muntanji bħal mogħża, nerfa' bagalji tqal fit-taraġ u meta jkolli l-ħin nieħu passiġġa ta' 12-il kilometru bħala rutina ordinarja ta' kuljum. Jien, li xi darba kont sofrejt minn bronkite kronika u b'mod naturali ġejt mibni bl-influwenza diversi drabi fis-sena, lanqas kelli riħ komuni f'dawn l-aħħar snin u rqadt fil-miftuħ is-sena kollha f' xitwa u fis-sajf, mingħajr l-inqas biża 'ta' kesħa jew mikrobi.

Snin ilu, kelli attakk tant qawwi ta' gotta li ma stajtx tmiss il-ġogi tas-sieq il-kbir tiegħi; illum nista' ndawwarhom bil-qawwa kollha mingħajr l-inqas sinjal ta' wġigħ. Fejn fid-dinja nkisbu riżultati simili permezz ta' atophan, ACTH, digitalis, bromides, jodju, aspirina, antibijotiċi u eluf ta' mediċini oħra?

Il-qalb li taħdem b'rata ta' 58 taħbita fil-minuta tista' tkun mistennija li tibqa' taħdem għal ħafna snin mingħajr qatt tkun soġġetta għall-periklu ta' puplesija. Taħt kundizzjonijiet ta 'ikel imsajjar bħal tnaqqis fir-rata tal-polz iseħħ biss meta l-qalb tkun dgħajfa, iżda fil-każ tiegħi huwa r-riżultat naturali tar-regolarità fl-operat tal-organi diġestivi tiegħi.

Huwa estremament sinifikanti li kull meta nipprova tagħbija żejda fl-istonku tiegħi b'diversi drabi l-kwantità normali ta 'oġġetti ta' l-ikel naturali, ma jibqgħux fl-istonku għal żmien twil, iżda jgħaddu fl-imsaren f'daqqa u jħallu l-ġisem fi ftit sigħat, mingħajr ma jgħaddu. kwalunkwe dekompożizzjoni u mingħajr ma tipproduċi l-iċken disturbi diġestivi jew ma tikkawżani xi skumdità. Taħt din il-kundizzjoni, ir-rata tal-polz tiegħi tiżdied b'mhux aktar minn erba' jew ħames taħbita fil-minuta, filwaqt li meta nipprova "nissodisfa" lili nnifsi b'ikel imsajjar bħal "bniedem ordinarju," qalbi tħabbat immedjatament tiżdied sa 85-90. u jieħu jiem biex l-istonku tiegħi jerġa' jikseb is-sensazzjoni normali tiegħu ta' ħeffa.

Flimkien miegħi nnifsi, qed inrabbi t-tielet tifel tiegħi bħala niekol. Diġà għandha ftit tifla ta' seba' snin, imma qatt ma poġġiet f'ħalqha biċċa ikel deġenerat. Saħħa tagħha hija l-

inkarnazzjoni tal-perfezzjoni. Issa nista' nara x'differenza kbira hemm bejn it-tfal li jieklu nejjin u dawk li jieklu msajjar. Huwa aktar faċli li trabba mitt tifel u tifla li jieklu nej milli tifel wieħed li jiekol imsajjar. Wieħed qatt ma jkollu l-okkażjoni li jinkwieta dwar il-mard tat-tfal bħal bard u irjiħat, dijarea u stitikezza, jew inkwiet dwar li t-tifel jiekol wisq jew ftit wisq. Hi ferrieħa daqs ala u kull meta tixtieq tmur fuq il-mejda u tgħin lilha nnifisha għal kull ħaġa li tħobb tiekol. Tdoqq, tkanta u tiżfen il-ġurnata kollha mingħajr ebda kapriċċ jew kapriċċ, mingħajr ma tibki, mingħajr ma toħloq problemi lil dawk ta' madwarha. Tmur torqod eżatt fit-8:00 ta' filgħaxija u, wara li tkanta lilha nfisha għal ftit minuti, tagħlaq għajnejha u torqod bħal top sas-6:00 ta' filgħodu. Barra minn hekk, huwa fatt mill-aktar notevoli li wara l-ewwel ftit xhur nistgħu niftakru biss tlieta jew erba' okkażjonijiet meta tkun qamet matul il-lejl. L-irqad tagħha tant profond u sod li l-ebda storbju jew moviment ma jġiegħelha tqum.

Meta tfal oħra fil-kindergarten joqogħdu fuq il-mejda tal-kolazzjon tagħhom biex jieħdu ħobż u ġobon, ħobż u butir, pasti, eċċ, toħroġ il-borża tal-frott li tkun ħadet mid-dar u tgawdiha bil-kwiet. Meta nkunu fuq żjara lill-ħbieb, hi tħares b'indifferenza sħiħa lejn dawk l-imwejjed tat-te mgħobbija żżejjed li n-nies ipoġġu lilhom infushom u "jieħdu pjaċir" kull tip ta' pasti u ħelu. Qatt ma tesprimi xewqa, lanqas b'kurżità, li dduq xi ħadd minnhom. Huwa b'dan il-mod li t-tfal kollha li jieklu nej għandhom jitrabbew.

Marti, li fuqha qatt ma sfurzat il-fehmiet tiegħi, gradwalment tibdel is-sistema tagħha ta 'nutrizzjoni għall-ġid tat-tarbija tagħha u s-saħħa tagħha, issa saret raw-eater sħiħa u hija pjuttost kuntenta bil-kundizzjoni tagħha. L-ewwel nett, ċediet il-laħam għal kollox u mbagħad naqqset platti msajra bla laħam għal wieħed jew tnejn fil-ġimgħa. Hekk kif it-tifel kiber ftit aktar, dawn ġew sostitwiti bi ftit patata mgħollija meħuda kultant. Fl-aħħarnett, dawn ukoll ġew kompletament qalbhom meta jum wieħed it-tifel staqsa, "Minn xiex hi dik ir-riħa kerha, ommi?" Wara ħadet biss qatgħa rqiqa ta' ħobż sħiħ li ġieli tiekol bil-ġewż, li ma deherx mit-tifel.* Illum, hi tara l-effett mill-isbaħ li tiekol nej fuq l-organiżmu tagħha u mhu

għalhekk, li tastjeni minn kull ikel imsajjar. U dan kollu twettaq mingħajr ħafna diffikultà, ladarba d-deċiżjoni ttieħdet bis-serjetà. Meta ma jkunx hemm riħa ta 'ikel imsajjar fid-dar, l-ikel nej isir kwistjoni sempliċi ħafna. Dan huwa l-mod li għandhom jimxu minn dawk il-ġenituri kollha li japprezzaw saħħithom u jħobbu lil uliedhom.

Id-drawwiet ħżiena kollha tal-bniedem huma r-riżultat ta' Imsajjar

Tiekol

L-ikel nej se jkeċċi mill-arena l-vizzji l-oħra kollha bħall-alkoħoliżmu, it-tipjip tat-tabakk, il-vizzju tad-droga u l-avarice. Dawn il-vizzji ma jistgħux jakkumpanjaw aktar l-ikel nej. Dawn il-vizzji huma s-satelliti tal-vizzju tal-ikel.

Bir-rebħa ta 'ikel nej, paċi dejjiema se tkun finalment stabbilita fid-dinja u bejn in-nazzjonijiet. Id-delitti kollha, il-mibegħda, l-għedewwa, l-arroganza, l-għira u, b'mod ġenerali, id-drawwiet ħżiena kollha tal-bniedem huma nisel l-ikel imsajjar. Bit-tneħħija tal-ikel imsajjar il-passjonijiet tal-irġiel se jikkalmaw, moħħhom jiġi ennobbli u l-ħajja ssir tant faċli li l-irġiel ma jibqgħux obbligati li jqattgħu laħam lil xulxin jew ibigħu l-kuxjenza tagħhom għal mess ta' pottage.

Il-Kunċepiment tad-Dieta Għandu jkun limitat għall-Sostituzzjoni ta 'Nutrizzjoni Mhux Naturali mill-Naturali Metodu ta 'Tmigħ

L-ikel nej sħiħ huwa l-uniku mod biex l-umanità teħles mill-mard. Nofs miżuri qatt ma taw u qatt mhu se jagħtu l-ebda riżultat. Taħt il-kundizzjonijiet preżenti ta' ikel imsajjar il-kalkoli kollha aċċettati tal-valuri nutrittivi ta' dieti speċifiċi għandhom jiġu ttrattati bħala bla ebda kont. Hi x'inhi l-marda, meta tkun qed tiġi diskussa l-kwistjoni tad-dieta rridu naħsbu biss f'termini ta' dak nej u msajjar, naturali u mhux naturali, pur u deġenerat. Ir-rakkomandazzjonijiet li jsiru kuljum fuq ir-radju, fil-gazzetti u b'diversi mezzi oħra dwar l-użu ta' vitamini, minerali u proteini speċifiċi, u l-informazzjoni mogħtija dwar il-valuri tal-kaloriji tagħhom, huma kollha kemm huma.

imprattikabbli, bla valur u perikolużi, speċjalment meta jkunu bbażati fuq l-użu ta' drogi u oġġetti tal-ikel tal-annimali.

Meta nikkunsidraw il-proprjetajiet ta 'sustanzi nutrittivi individwali, m'għandna ninkwetaw lilna nfusna xejn dwar liema vitamini partikolari jew kostitwenti oħra jeżistu f'nutriment partikolari. Hija l-preżenza invarjabbli tad-diversi kostitwenti kollha f'kull ħalq ta' ikel li trid tkun obbligatorja. Għalhekk irridu noqogħdu attenti li l-ebda wieħed mill-kostitwenti ma jkun nieqes mill-ikel li nikkunsmaw. Dan huwa l-każ meta nieklu kwalunkwe ikel veġetali nej, filwaqt li fl-ikel imsajjar huma assenti fl-eluf tagħhom.

Għal sekli oħra, eluf ta 'speċjalisti għamlu d-dietetika l-istudju partikolari tagħhom. Iżda peress li taw attenzjoni għal problemi sekondarji biss u ma qiesux il-ħsara li saret min-nar tal-kċina, ir-riċerki tagħhom naqsu milli jipproduċu r-riżultati mixtieqa u, agħar minn hekk, minħabba l-kontradizzjonijiet numerużi tagħhom, kienu diżastrużi għall-umanità. . Anke l-veġetarjani, li jistgħu jitqiesu bħala l-aktar progressivi fosthom, mhux biss ittolleraw il-ħsara li ssir min-nar, iżda wkoll ġarrbu l-użu ta 'ħobż abjad u zokkor raffinat, li huma nieqsa mill-kostitwenti ta' valur kollha. Madankollu, għandu jiġi mistqarr li fil-konkwista tal-vizzji tal-bniedem, il-veġetarjani għaddew mill-aktar triq wieqaf. L-iktar mossa diffiċli hija l-astinenza mill-laħam, u wara li s-sostituzzjoni ta 'dieta mingħajr laħam b'oġġetti tal-ikel nej hija biss pass żgħir, għalkemm huwa b'dan il-pass żgħir li jridu jilħqu l-għan finali tagħhom. Għalhekk, wieħed jistenna li l-veġetarjani ta' kull sfumatura ta' opinjoni jaċċettaw il-prinċipji tal-ikel nej u jiġbru flimkien taħt l-istess bandalora, sabiex iqiegħdu l-pedament ta' dik il-ħajja ferħana li dejjem kienet il-ħolma tal-umanità.

Bħala espert fid-dietetika, rebħet reputazzjoni kbira fl-Amerika minn G. Hauser. Iżda anke Hauser, progressiv kif inhu meta mqabbel ma' dieticians oħra, ma jqisx il-ħsara li ssir bit-tisjir u għalhekk jipprova jirrestawra l-ħsara li ssir fil-kċina permezz ta' preskrizzjonijiet. Ejja ngħidu għal mument li l-parir tiegħu

jista' jservi xi skop utli. Imma fejn hu l-ħaddiem, il-ħaddiem tar-razzett jew ir-raġel ordinarju fit-triq biex isib il-miżata ta’ elf dollaru li jrid iħallas biex jikseb informazzjoni dwar kemm molassa sewda jrid jieħu filgħodu, kemm ħmira filgħaxija , jew kemm-il eluf ta 'unità ta' vitamina partikolari għandu jibla 'kuljum?

Dan mhux l-approċċ it-tajjeb. Huwa meħtieġ li tkun familjari kollha dinja kemm jista 'jkun bir-reqqa bil-materja prima integrali tal-organiżmu uman, biex tbiddel radikalment id-drawwiet nutrizzjonali preżenti u biex twaqqaf ir-rakkomandazzjonijiet ta' dieti speċifiċi u vitamini individwali.

Irġiel tax-xjenza jafu li l-ebda persuna li tmigħ esklussivament b'dieta ta 'ħobż, ross illustrat jew laħam ma tista' tittama li tgħix fit-tul. Imma l-bniedem ordinarju ma jafx dan. Fl-opinjoni tiegħu, dawk l-oġġetti tal-ikel jipprovdu nutriment eċċellenti. Kif nistgħu niggarantixxu li taħt il-forza taċ-ċirkustanzi jew permezz tal-pressjoni tal-faqar individwu mhux se jitma’ lilu nnifsu u lil uliedu bl-iblah b’dawk l-oġġetti tal-ikel biss u b’konsegwenza ta’ dan ma jħassrux lilu nnifsu? Anki l-aktar xjenzat eminenti, midħla kif hu bis-suġġett kollu, ma jistax jirreżisti l-ħeġġa tar-regħba tiegħu u jiekol tant minn dawk is-sustanzi misħutin li joqtol lilu nnifsu bil-mod iżda żgur, u jagħmel suwiċidju malajr wisq permezz ta’ kanċer jew attakk tal-qalb. Mhuwiex biżżejjed, għalhekk, sempliċiment li jiġu propagati dawn l-ideat fil-kotba; huwa meħtieġ li jiġu mobilizzati l-organi xierqa tal-istat sabiex jiġu introdotti bidliet bażiċi u ppjanati fid-drawwiet nutrittivi tan-nies. Għandhom jittieħdu miżuri attivi biex jiġi limitat gradwalment il-ħela massiva ta' kostitwenti nutrittivi u biex jiġi inkoraġġit il-konsum ta' ikel nej u mhux imniġġes. L-għan finali ta' kull tip ta' dieta huwa l-ikel nej, meta l-kelma "dieta" titlef it-tifsira tagħha u tagħti post lill-espressjoni NUTRIZZJONI NATURALI jew IL-MATERJA PRIMA INTEGRALI GĦALL-FABBRICA UMANA.

L-Użu ta 'vitamini u minerali artifiċjali għandu jkun

Waqqaf

Il-kwantitajiet relattivi tal-kostitwenti nutrittivi f'oġġetti ta' l-ikel naturali jvarjaw ħafna, fis-sens li kontra milligramma waħda ta' kostitwent wieħed jista' jkun hemm elf ta' milligramma tat-tieni kostitwent u miljun minn milligramma ta' terz. Iżda l-kostitwent li jiżen miljun wieħed minn milligramma huwa essenzjali għall-fabbrika tal-bniedem daqs dak li jiżen milligramma wieħed. Issa, waqt it-tisjir huma preċiżament dawk il-kostitwenti li jeżistu fi traċċi żgħar biss li jinqerdu fl-ewwel istanza.

Wieħed jista 'jistaqsi għaliex b'tali materja prima difettuża l-fabbrika tal-bniedem ma tieqafx taħdem f'daqqa, kif tagħmel fabbrika ordinarja, iżda tkompli l-operazzjonijiet tagħha għal żmien pjuttost twil, u b'hekk iwassal lin-nies għall-konklużjoni żbaljata li dak kollu li jissodisfa l-aptit tagħhom huwa nutriment .

Il-fatt tal-kwistjoni huwa li l-ġisem tal-bniedem mhuwiex ordinarju fabbrika. Hija dinja enormi b'biljuni ta 'abitanti, fabbriki innumerabbli, organizzazzjonijiet varji, sistemi, ħwienet, riservi, eċċ. Anke jekk ma jikseb l-ebda nutrizzjoni, xorta jista 'jżomm ruħu ħajja sa 70 jum jew saħansitra aktar billi juża r-riżervi maħżuna tiegħu.

Wara li jidħlu fl-organiżmu, in-nutrijenti jitqassmu mal-ġisem tal-bniedem permezz tal-mezz tad-demm u kull waħda miċ-ċelloli tirċievi s-sustanzi adattati għall-istruttura u l-ispeċjalità tagħha. Iżda ċ-ċelloli tal-glandoli u l-organi ma jieħdu xejn mill-ftit kostitwenti deġenerati li huma preżenti fl-ikel imsajjar f'varjetajiet daqshekk żgħar li jistgħu jingħaddu fuq is-swaba 'wieħed. Jibqgħu jistennew, bil-ġuħ u l-privazzjoni, sakemm is-sid tagħhom jiddeign jestendi subgħajh biex jgħin lilu nnifsu għal biċċa basla, ħaxix aħdar jew frott.

Il-bniedem ma jħossx il-ġuħ taċ-ċelluli individwali peress li, minkejja l-ġuħ estrem taċ-ċelluli glandulari u organiċi, l-istonku tiegħu huwa mimli, il-vizzju tiegħu huwa sodisfatt, huwa stess huwa kuntent. Iżda aktar kontenut huma ċ-ċelluli bla valur, indolenti u inattivi, li b'regħba jibilgħu l-"materjali tal-bini kompletament ibbilanċjati" korrispondenti

għall-istrutturi tagħhom u "issaħħaħ u jsaħħaħ" il-ġisem billi jżidu l-massa tiegħu.

Din hija r-raġuni għaliex b'50-60 kilogramma ta 'ċelluli superfluwi u inutli, l-hekk imsejħa persuna b'saħħitha, stout u vigoruża m'għandhiex ftit mijiet ta' grammi ta 'ċelluli attivi u speċjalizzati, li bihom waħda jew oħra mill-glandoli tiegħu tista' tiffunzjona regolarment. u jimmanifatturaw prodotti bla difetti. Sakemm il-glandoli u l-organi ma ġewx imċaħħda mill-aħħar fdalijiet ta 'ċelluli attivi, raġel huwa kapaċi jkaxkru l-eżistenza tiegħu b'xi mod; imma meta fl-aħħar jintefqu, il-mewt issir inevitabbli. Imbagħad il-persuna "sata", "sawna" u "vigor" tmut minħabba li tkun mittilha bil-ġuħ il-glandoli u l-organi tiegħu. Pereżempju, iċ-ċelloli tal-qalb jitilfu l-qawwa u l-elastiċità meħtieġa biex jagħmlu l-kontrazzjonijiet normali. Il-qalb imbagħad tipprova ssalva s-sitwazzjoni billi żżid in-numru taċ-ċelloli tagħha, u b'riżultat ta 'dan titkabbar b'ċelloli ffurmati minn proteini tal-annimali u ħobż abjad. - Iżda dan huwa ta 'xejn, minħabba li dawn iċ-ċelloli m'għandhomx il-kapaċità li jwettqu xi xogħol utli u ma jieħux ħafna żmien qabel ma l-organu jieqaf iħabbat għal kollox.

Ma nafux biċ-ċert, kemm imorru kostitwenti differenti l-għemil ta’ qamħ ta’ qamħ jew ta’ xi korp veġetali ieħor. Ejja nieħdu numru ipotetiku, approssimattiv, ngħidu aħna 10,000. Mill-aktar liġijiet elementari tan-natura għandu mbagħad ikollna nirraġunaw li l-materja prima meħtieġa għall-fabbrika tal-bniedem hija magħmula minn 10,000 sustanza differenti, u fil-forniment ta’ dawk il-materjali huwa importanti li nagħtu attenzjoni partikolari li wieħed jew ieħor mill-kostitwenti ma jkunx. assenti. Din hija l-aktar sistema naturali biex tiżgura t-tħaddim normali tal-fabbrika tal-bniedem.

Issa ejjew naraw kif id-dieta ta 'dan l-imsajjar-eating età hija. L-irġiel iġorru qerda tal-massa ta 'dawk is-sustanzi essenzjali u jrawmu ġisimhom bi ftit varjetajiet biss tal-kostitwenti tagħhom.

Wara snin ta 'riċerka bir-reqqa, il-bijoloġisti jsibu li hemm biss 1015-il tip ta' sustanza fil-ġobon, butir, fwied jew imħuħ. Wieħed kien jistenna li jistqarru li bħala riżultat tax-xogħol twil tagħhom sabu li ikel bħal dan jikkonsistu biss minn 10-15.

tipi ta' sustanzi mnaqqsa, żbilanċjati, li jġorru l-velenu, deġenerati u mejta, u dik tal-kostitwenti li jiffurmaw il-materja prima tagħna, 9990 varjetà huma assenti u, għalhekk, dawk l-oġġetti tal-ikel huma tant defiċjenti, ta' ħsara u perikolużi li l-użu tagħhom bħala nutriment m'għandux ikun rakkomandat minn xi ħadd. Iżda minflok, jispeċifikaw wieħed wieħed l-ismijiet tas-sustanzi kollha li rnexxielhom isibu f'dawk l-oġġetti ta' l-ikel, jiddeskrivu fid-dettall il-funzjonijiet tagħhom fin-nutrizzjoni u, wara li jelenkaw il-proprjetajiet tagħhom, jirrakkomandawhom bħala nutrimenti "benefiċjarji". L-ebda kelma ma jsemmu dwar in-nuqqas tal-eluf ta 'kostitwenti nutrittivi, u lanqas ma jitkellmu dwar ir-rwol tagħhom fin-nutrizzjoni jew ir-riżultati diżastrużi li dejjem isegwu n-nuqqas tagħhom.

Madankollu, dawn il-kunsiderazzjonijiet huma aspetti pjuttost essenzjali tal-mistoqsija.

Wieħed irid iżomm f'moħħu li hekk ħafna huma l-funzjonijiet ta 'materja prima ikel fl-organiżmu li anki jekk b'xi miraklu l-bniedem sar jafhom kollha, ħajja sħiħa ma tkunx biżżejjed għas-sempliċi deskrizzjoni tagħhom. Irridu nqisu bħala waħda mil-liġijiet elementari tan-nutrizzjoni l-fatt li l-ebda kostitwent nutrittiv ma jista' jservi l-għan veru tiegħu jekk jittieħed b'mod iżolat, apparti mill-sħiħ.

Meta wieħed jindika anke lill-aktar xjenzat famuż li hemm l-ebda traċċa ta' xi vitamini fil-ħobż abjad li jiekol, jirrispondi, mingħajr l-inqas eżitazzjoni, li jiekol ukoll ikel li jkun fih vitamini B'ġustifikazzjoni ugwali ġebel jista' jpoġġi l-briks tiegħu il-ġurnata kollha u jgħolli l-ħajt tiegħu mingħajr ebda mehries, u mbagħad jargumentaw li hemm drabi meta juża mehrież, ukoll. Tali huwa l-għama li hija kkawżata mill-vizzju tal-ikel.

X'inhu l-ħobż abjad jekk mhux lamtu, zokkor, xaħmijiet, proteini u diversi tipi ta 'melħ mejta - fi kliem ieħor, l-irmied bla ħajja biss ta' ftit mill-10,000 kostitwent li jiffurmaw il-materja prima tagħna? X'inhu z-zokkor raffinat jekk mhux wieħed mill-10,000 t'hawn fuq? X'inhu l-laħam jekk mhux proteini li fihom il-velenu u traċċi ta' ftit kostitwenti deġenerati? Madankollu, il-bniedem jimla l-istonku tiegħu sa xifer b'dawn il-ftit sustanzi u jċaħħad lill-organi tiegħu minn eluf ta' nutrimenti verament essenzjali. Fir-rigward tad-disturbi li jirriżultaw fl-organi tiegħu, wieħed jista 'jifforma

xi idea billi żżur sptarijiet jew teżamina l-illustrazzjonijiet fil-kotba mediċi. Kif jistgħu jiġu kkawżati tali deformazzjonijiet terribbli, feriti u ulċeri, jekk mhux permezz tan-nuqqas ta 'nutrijenti superjuri?

Għalkemm s'issa x-xjentisti skoprew biss 40-50 tip ta 'eluf ta' kostitwenti nutrittivi, sezzjoni kbira ta 'letteratura medika hija ddedikata għad-deskrizzjoni tal-effetti ta' dawk is-sustanzi, li jiffurmaw ukoll il-bażi ta 'ħafna attivitajiet mediċi oħra. Barra minn hekk, xibka vasta ta' stabbilimenti kummerċjali nfirxet madwar id-dinja kollha għall-manifattura u d-distribuzzjoni ta' dawk is-sustanzi.

Nistgħu naraw x'se tkun is-sitwazzjoni jekk, minflok dawk l-40-50 kostitwent, ix-xjentisti tar-riċerka jirnexxielhom xi darba jsibu 400 jew 500, biex ma ngħidux 4,000 jew 5,000 tip ta' sustanza. Ir-raġel tal-lum jidher li tilef minn għajnejh l-integrità tal-materja prima reali meħtieġa għal ġismu; jew ma jkunux immedjatament għad-dispożizzjoni tiegħu jew isibha impossibbli li jiksebhom. Għalhekk irid iħares f'kull rokna u rokna biex isibhom wieħed wieħed sabiex jissodisfa l-bżonnijiet tal-organiżmu tiegħu. Ix-xjentisti tar-riċerka jqisu bħala xjentifiċi biss dawk is-sustanzi li l-formuli tagħhom huma magħrufa minnhom u huma stampati fil-kotba. Peress li m'għandhom l-ebda għarfien tal-formuli kompluti tal-kostitwenti ta 'qamħ ta' qamħ, ma jaraw xejn xjentifiku fiha. Hija sustanza "komuni" li tista' tinkiseb faċilment, tinsab kullimkien u magħrufa minn kulħadd. Iżda hija kwistjoni pjuttost differenti meta jirnexxielhom jiskopru kostitwent nutrittiv ġdid u jsibu l-formula tiegħu. Imbagħad isir xjentifiku; l-iskoperta tagħha hija mfaħħra bħala trijonf kbir fil-qasam tal-mediċina u, barra minn hekk, tintroduċi fervur u entużjażmu frisk fil-fabbriki, l-ispiżeriji u l-kliniċi. U dan kollu għax il-bniedem ma jridx iċedi l-ħobż abjad tiegħu.

Ikun xi jkun, in-nies għandhom fl-aħħar jammettu li l-uniku mod biex jeħles mill-mard huwa l-ewwel li jillimitaw b'mod strett u mbagħad jipprojbixxu għal kollox il-qerda tal-massa tal-kostitwenti nutrittivi tagħna.

Għal dan il-għan, korpi responsabbli għandhom iwettqu pubbliċità intensiva u għandhom jieħdu miżuri attivi biex jipprevjenu l-qerda tal-massa ta

kostitwenti nutrittivi. Għandhom jiksbu varjetajiet ġodda ta 'platti minn taħlitiet ta' ikel nej u jirrakkomandawhom lill-pubbliku, li d-drawwiet nutrittivi tiegħu mbagħad jgħaddu minn bidliet gradwali. Bħala riżultat, il-mard li issa jolqot lill-umanità se jiġi eliminat progressivament u ekonomija immensa tiġi affettwata fl-għoli tal-ħajja tagħna.

Qabel ma sirna nieklu nejjin, il-familja tagħna kienet tikkonsma kilogramma ħobż kuljum, filwaqt li issa kilogramma qamħ idumna minn tmien sa 10 ijiem. B'dieta ta' ħobż abjad kelli ilni mejjet, imma grazzi għall-qamħ li jagħti l-ħajja għadni ngħix, u nħossni ċert li se ngħix għal mill-inqas 40-50 sena oħra.

Il-Paragun Bejn is-Saħħa ta 'l-Ikel Nej u It-Tfal li Jieklu Imsajjar huwa l-Aħjar Mezz biex Tikkonferma l-Ħsara Mġarrba billi Tiekol Ikel Imsajjar

Il-prinċipji għandhom l-ewwel nett jiġu adottati f'day nurseries, djar tat-tfal, sptarijiet u ristoranti, u mbagħad għandhom jiġu popolarizzati permezz ta' pubbliċità fost il-pubbliku inġenerali. B'fatti ċari u inkonfutabbli bħalma ppreżentajt jien, wieħed jittama li xjenzati b'vista ċara jibdew jaħdmu mill-ewwel. Imma jekk jixtiequ jkollhom aktar prova konkreta, nipproponi t-test li ġej. Ħalli t-trabi f'waħda mid-djar tat-tfal jinqasmu f'żewġ gruppi ugwali, li wieħed minnhom għandu jiġi mitmugħ b'metodi mediċi attwali, l-ieħor jitrabbeb mill-prinċipji tal-ikel nej. Imbagħad ħalli s-saħħa taż-żewġ gruppi tiġi mqabbla ma 'xulxin. M'għandi l-ebda dubju li sa mill-bidu se jkun ċar għad-dinja kollha liema miż-żewġ sistema), tan-nutrizzjoni hija tassew xjentifika u umanitarja. L-istess riżultati jistgħu jinkisbu billi jiġi adattat il-metodu għall-kura ta 'pazjenti fl-isptar.

Ħafna nies b'moħħ sempliċi jistgħu joġġezzjonaw għat-test fuq il-bażi li huwa dnub jew ta' ħsara li jsiru tali "esperimenti" fuq it-tfal. Madankollu, jekk in-nies bħal dawn jaħsbu ftit aktar fil-fond, jaraw li mhuwiex esperiment li jissalvagwardjaw il-ħajja u s-saħħa ta 'tifel billi jitimgħu bil-ġbir sħiħ tal-kostitwenti nutrittivi puri maħsuba.

min-natura għall-organiżmu uman. L-esperimenti reali huma dawk it-testijiet inumani li jsiru taħt l-iskuża tax-xjenza bi ftit varjetajiet ta' sustanzi sintetiċi li s'issa bilkemm huma rikonoxxuti fil-laboratorju, li b'riżultat tagħhom miljuni ta' tfal jitilqu mill-ħajja fil-bidu tagħhom, u jħallu lill-ġenituri tagħhom fil-morr. niket. L-esperimenti huma dawk l-operazzjonijiet li jilagħbu mas-saħħa tan-nies b'1,001 ikel deġenerat u veleni u joħolqu mard ġdid. Dan il-mard jissejjaħ b'mod ludiku l-mard taċ-ċiviltà, mingħajr l-inqas sens ta' mistħija f'tali "ċivilizzazzjoni" u mingħajr ma jirrifletti li l-kundizzjonijiet li welldu tali mard jistgħu jissejħu injoranza, savagery jew barbarism, imma qatt ċiviltà.

Istituzzjonijiet Xjentifiċi u Korpi Responsabbli tal-Istat Għandhom Eżamina l-Problema ta 'Tieklu Nej Mingħajr Aktar

Dewmien

I pproponejt metodu radikali u fl-istess ħin sempliċi ħafna u naturali li bih l-umanità tkun meħlusa minn kull marda fuq l-art. Din hija kwistjoni importanti ħafna li x-xjentisti, tobba, intellettwali u korpi statali responsabbli kollha għandhom jagħtu attenzjoni immedjata għaliha. Għandhom jew jipprovaw pubblikament li jien żbaljat fil-fehmiet tiegħi u jirrifjutawhom b'esperimenti bażiċi, jew għandhom jikkonfermaw il-verità tagħhom u jieħdu l-passi meħtieġa biex ipoġġuhom fil-prattika. B'mod partikolari, jekk xi indifferenza jew silenzju jkun esebit mit-tobba, jista' jiġi interpretat mill-pubbliku ġenerali bħala każ ċar ta' nuqqas ta' rieda min-naħa tagħhom li jbiegħdu l-mard, sabiex il-qasam jew l-operat tagħhom ma jkunx imnaqqas. Personalment, ma nemminx li dan huwa ġeneralment minnu, għax ftit bnedmin jistgħu jkunu daqshekk bla ħniena; imma t-tobba għandhom jagħtu prova pożittiva li għandhom għan ogħla u nobbli mill-kisba tal-flus, u li l-għan tagħhom huwa, fil-fatt, servizz lix-xjenza, servizz lill-umanità.

Tobba nobbli, ta' spirtu pubbliku u altruistiċi jilħqu l-għan aspirat tagħhom bl-aċċettazzjoni tal-ikel nej, filwaqt li tobba inumani, egoisti u coveous jaraw fih it-telf personali tagħhom. L-allegata diffikultà biex tinbidel drawwiet b'għeruq fondi tista' sservi biss bħala skuża fjakka biex

jgħatti l-interessi personali niggardly tan-nies ħżiena. L-iskoperta tal-ikel nej hija l-aħjar opportunità biex tiddistingwi n-nobbli minn min innobbli, it-tajjeb mill-ħażin, l-għorrief minn min mhux għaqli.

M'hemm l-ebda attività ta' valur umanitarju akbar mill-propagazzjoni tal-ikel nej. Jeħtieġ li l-umanità kollha tqanqal mill-irqad tagħha ta' sekli, tiftaħ għajnejha, tħawwadha mill-letarġija tagħha u teħlisha mill-ħmar il-lejl preżenti tagħha. Is-sinjuri għandhom jagħtu flushom għal din il-kawża; l-intellettwali moħħhom. Huwa essenzjali li jiġu ffurmati soċjetajiet, jiġu stabbiliti klabbs, jiġu ppubblikati gazzetti u jiġu stampati kotba. Barra minn hekk, huwa meħtieġ li jinbnew sanatorji spazjużi bil-kumditajiet kollha għall-mistrieħ, divertiment u sport, u permezz ta '"ħabs" ta' ftit xhur biex tfejjaq, biex terġa 'tiġdid, biex teħles minn preġudizzji distruttivi, u biex tgħin u ddawwal lil dawk in-nies. li m'għandhomx l-informazzjoni u r-rieda meħtieġa. Huwa ferm aktar utli u mixtieq li niddedikaw flus u enerġija għal dan il-għan milli nibnu bini inutli li m'għandniex bżonn bħal knejjes jew skejjel u sptarijiet. L-ikel nej huwa touchstone li permezz tiegħu nistgħu nivverifikaw liema intellettwali huwa verament fil-pussess ta 'ġudizzju ħieles u bla xkiel, jew liema persuna hija tabilħaqq interessata fis-saħħa u l-benessri tal-pubbliku. Huwa f'ittri tad-deheb li l-istorja tirreġistra l-ismijiet ta 'nies bħal dawn.

Mhuwiex Dnub li Tkellem il-Verità

Xi nies jakkużawni li għandi ilsien li jaqta'. Meta nsejjaħ lill-cooked-eaters qattiela, filicides u kriminali, mhux qed nagħmel akkuża; Qed ngħid il-verità biss, kemm tkun morra dik il-verità.
Meta omm timla l- ħalq tat- tarbija maħbuba tagħha b'ikel sħun b'idejha bir- reqqa, hija tfixkel l- organi tat- tarbija tagħha u twassal għall- mard u għall- mewt. Meta tabib jipprepara dieta ta' ikliet "nutrittivi" u "diġestibbli faċilment" għat-tfal żgħar u

jippreskrivi pilloli ta 'vitamini artifiċjali għad-detriment ta' ħxejjex u frott, huwa jikkommetti reat saħansitra akbar.

Ta' kuljum ninsserva kif, b'ironija stramba tad-destin, id-dgħajfin u l-morda jqisu bħala kuranti dawk proprju dawk is-sustanzi li kienu l-kawża tal-mard tagħhom, u jibilgħuhom b'regħba, filwaqt li, għall-kuntrarju, jevitaw bil-biża' l-uniku. sustanzi (ħaxix nej u frott) li jistgħu jerġgħu jġibuhom is-saħħa, sempliċement għax iqisuhom bħala l-kawża tal-afflizzjonijiet tagħhom. Miljuni ta' ħajjiet huma sagrifikati biss minħabba dan il- kunċett żbaljat fatali. Il-persuna li tippenetra l-fond sħiħ tat-traġedja qatt ma tista 'tibqa' friska u indifferenti.

Ebda Ostakolu Legali Jeżisti Kontra l-Qerda tal-Materja Prima Intenzjonata għall-Fabbrika tal-Bniedem

Meta difett żgħir joħroġ fid-dawl fil-bilanċ xieraq tal-materja prima fornuta lill-industrija ta 'kontea, il-persuni responsabbli huma akkużati b'negliġenza u miġjuba għall-ktieb, filwaqt li dawk li jikkommettu l-adulterazzjoni l-aktar hideous fil-materja prima meħtieġa għall-ħidma tajba tal-fabbrika tal-bniedem ħafna drabi jmorru mingħajr scot. Fis-seklu preżenti ta 'avvanz xjentifiku, il-persuna l-aktar injorant u stupida għandha dritt assolut li tfittex metodi ġodda ta' ikel naturali li jiddeġenera, u li tikkoctja u toffri għall-bejgħ l-aktar ikel redikoli. Imma dak li hu partikolarment stramb huwa l-fatt li x-xjenzat il-kbir, iċ-ċitologu l-kbir, li ddedika ħajtu għall-istudju tal-funzjonijiet bijoloġiċi taċ-ċelluli ħajjin, jew id-dietetiku, li l-għan ewlieni tiegħu f'ħajtu huwa li jaħdem dieta ideali għall-bniedem, jixtri munzell ta' tali sustanzi deġenerati u joffrihom liċ-ċelloli tiegħu, bl-akbar indifferenza u traskuraġni, iggwidati mid-dettati tal-palat tiegħu biss.

L-ewwel daqqa t'għajn jidher inkredibbli li nistgħu neħilsu minnu il-mard kollu permezz ta' ikel nej. Iżda l-kobor tal-proposta tinsab fil-fatt stess li l-"unbelievable" faċilment isir realtà mwettqa. Id-diffikultà li wieħed jirrinunzja mill-vizzju tal-ikel m'għandux jitqies bħala ostaklu għat-twettiq tal-ideal ta'

tiekol nej; għall-kuntrarju, għandha sservi bħala miżura biex titkejjel is-saħħa tal-għadu għar-razza umana u għandha tixprunana biex nagħmlu kull sforz biex nevitaw id-dħul ta 'mostru tant koroh fl-organiżmu tat-tarbija tat-twelid. Anke dawk in-nies li jsibuha diffiċli jabbandunaw l-ikliet imsajjar huma stess, u għadhom jippersistu fid-drawwiet ta' ħsara tagħhom, għandhom jaffermaw il-verità, u għall-ġid tal-ġenerazzjoni li qed tiżdied u l-futur tal-umanità għandhom jiġġieldu għar-rebħa ta' dik il-verità billi jippriedkaw. u l-esponiment tal-prinċipji tal-ikel nej u bil-mezzi l-oħra kollha disponibbli.

Naturalment, għal dawk in-nies dejjaq u li jħarsu lura li huma preġudikati b'mod irrevokabbli favur ikel imsajjar u drogi l-prinċipji tal-ikel nej huma wisq avvanzati, iżda llum ngħixu fl-Età Kożmika, u mhux fil-Medju Evu, meta kull idea progressiva jew invenzjoni kbira kienet għal snin ppersegwitata minn il-rabble injorant.
Illum, hija l-kwistjoni tas-sopravivenza jew tal-qerda tar-razza umana li titpoġġa quddiemna. L-eżitazzjoni hija inumana.

Ikel Nej Jiżgura Benefiċċji Immens fil-Pubbliku Ekonomija u Jgħolli l-Istandard tal-Ħajja Diversi Times

Kwantità inkredibbli ta 'nutrijenti tinqered fuq in-nar u mill-forom numerużi ta 'tqaxxir, raffinar u pproċessar. Bħala eżempju jista 'jingħad li 100 gramma ta' qamħ mibrut għandu valur nutrittiv akbar mill-ħobż abjad miksub minn kilogramma ta 'qamħ.
L-istess jgħodd għall-varjetajiet l-oħra kollha ta 'qamħirrum, legumi, ħxejjex u frott. Jekk illum ma niddispensawx l-ikel kollu tal-annimali, il-ħxejjex prodotti fid-dinja jkunu jistgħu jitimgħu waħedhom diversi drabi l-popolazzjoni preżenti tad-dinja, sakemm jittieklu fl-istat nej. It-tifsira reali tal-ikel nej se ssir aktar u aktar tinftiehem, meta naħsbu fix-xogħol, il-ħin u l-flus li n-nies jaħlu biex jeqirdu dawk in-nutrijenti, u mbagħad nikkunsidraw kollha

l-ispejjeż mediċi li saru kemm mid-diversi ministeri tas-saħħa kif ukoll mill-pubbliku ġenerali bit-tama li jeliminaw il-ħerba li ġġib magħha l-organi tagħna bil-qerda ta' dawk l-istess nutrijenti. Jien lest li nuri l-verità tad-dikjarazzjonijiet tiegħi permezz ta' provi konkreti lil kull min jista' jixtieq ikollu aktar dettalji dwar is-suġġett. L-istorja qatt mhi se taħfer lil dawk in-nies responsabbli fl-awtorità li juru indifferenza f'din il-materja u jagħlqu widnejnhom għal dawn il-veritajiet tal-biki sabiex jiġġustifikaw il-vizzji personali tagħhom.

Jista' jkun hemm biss żewġ raġunijiet għar-rifjut tagħhom li jaċċettaw il-prinċipji tal-ikel nej. Jew għandhom jiddikjaraw li jippreferu jittolleraw l-eżistenza ta' mard aktar milli "jċaħħdu" lill-umanità mill-"pjaċiri" ta' ikliet imsajra u li jċedu l-possibbiltà li jqiegħdu fil-prattika sensiela sħiħa ta' "kisbiet xjentifiċi" miksuba bħala riżultat. ta' ħafna xogħol iebes jew, bit-twettiq tat-testijiet bażiċi proposti minni, iridu jipprovaw li, 'l bogħod milli jeħilsu lin-nies mill-mard, l-ikel nej fil-fatt jagħmlilhom aktar ħsara.

Dan se jsibu pjuttost impossibbli li jagħmlu. Minn dan isegwi li m'għandhom l-ebda alternattiva ħlief li joqogħdu fuq l-ewwel raġunament tagħhom, li l-inumanità estrema tiegħu hija evidenti għal kulħadd.

Għalhekk, f'isem it-tfal kollha innoċenti, nitlob li l-avversarji tal-ikel nej għandhom jissottomettu l-oġġezzjonijiet tagħhom lill-istampa, sabiex ikunu jistgħu jiksbu t-tweġiba xierqa tagħhom u l-opinjoni pubblika jkollha l-opportunità li tiġbed il-konklużjonijiet meħtieġa u li tippronunzja tagħha. verdett finali u ġust.

Kulħadd Għandu Jirrikonoxxi r-Raw Reali u Integrali Materjali tal-Ġisem Tiegħu

Kull individwu huwa l-pussessur kburi ta 'wieħed mill-kumplikati fabbriki fid-dinja u huwa hu biss li huwa responsabbli għall-operat bla xkiel tal-fabbrika mogħtija. Huwa meħtieġ, għalhekk, li għandu jkun familjari sewwa mal-materja prima reali, bla difetti u integrali ta 'dik il-fabbrika mill-isbaħ.

L-integrità ta 'dik il-materja prima mhijiex determinata mill-kwantitajiet ta' proteini, xaħmijiet, karboidrati, vitamini, minerali u kaloriji li huma speċifikati mill-bijoloġisti tal-lum fil-kotba tagħhom dwar in-nutrizzjoni. Lanqas mhu possibbli li jiġi determinat billi tpoġġi ħdejn xulxin listi twal ta 'riċetti għal ikel imsajjar.

Permezz ta' miljuni u miljuni ta' snin u bl-aktar kalkoli preċiżi n-natura meraviljuża tagħna ġabret flimkien il-materja prima integrali meħtieġa għall-organiżmu uman, għaqqadhom f'armonija perfetta u fil-kwantitajiet meħtieġa, tathom il-ħajja u kkonċentrathom fil-ħaxix. korpi fil-forma ta 'ċelluli ħajjin.

Is-sigriet kollu tan-nutrizzjoni jinsab f'dawk iċ-ċelloli jkunu mejta jew ħajjin. Taħt l-ebda ċirkostanza ma jistgħu sustanzi li jikkonsistu minn ċelluli mejta jservu bħala materja prima għall-fabbrika tal-bniedem.

Il-bniedem m'għandux jitlef is-sens ta' proporzjon u jiftaħ bl-invenzjonijiet tiegħu lil hinn mill-limiti tar-raġuni. Huwa minnu li fl-istudju tal-kostitwenti nutrittivi individwali l-bijoloġisti ħadu ammont kbir ta 'inkwiet u għamlu ħafna skoperti importanti, li jistħoqqilhom bis-sħiħ l-apprezzament tagħna. Dawk il-kisbiet kollha, madankollu, jistgħu jitqiesu bħala kbar biss fir-rigward tal-iżvilupp tekniku u mentali preżenti tal-bniedem. Kontra l-għerf suprem tan-natura anke l-aktar xjenzati eminenti, bit-tagħlim kollu tagħhom u l-iskoperti bla għadd tagħhom, m'għandhomx għarfien akbar minn tifel ta 'ħames snin. Huma m'għandhom l-ebda dritt, għalhekk, li jħarbtu l-armonija u l-integrità tal-materja prima mibnija min-natura u li jimponu fuq il-pubbliku t-tifrik ta' għarfien infantili tagħhom bħala xjenza perfetta.

Bla dubju, fil tipprova tippenetra fis-sigrieti ta 'l-ikel l-għan aħħari tax-xjenzati huwa li jagħrfu dawk il-kostitwenti nutrittivi kollha li huma essenzjali għall-organiżmu uman, li jiddeterminaw il-kwantitajiet relattivi tagħhom u jintegrawhom flimkien. Fi kliem ieħor, jixtiequ jippreparaw artifiċjalment ħabba tal-qamħ jew għads u jagħtuha l-ħajja. Imma dak li l-bniedem ma setax jikseb wara eluf ta' snin ta' ħidma bla waqfien, in-natura tippreżentalna b'mod gratuwit illum. Xi rridu aktar? Do we divertiment xi dubji kunċerti l-għerf tal-

univers jew il-vizzju tal-laħam jinċita lill-bniedem biex jikkommetti l-aktar follies inkredibbli?

Huwa mill-aktar bla sens u perikoluż li wieħed jissoponi li għandna bżonn aktar proteini jew kostitwenti nutrittivi oħra milli hemm fil-korpi veġetali. Jekk dawn tal-aħħar fihom biss kwantitajiet żgħar ta 'proteini, isegwi li l-ġisem tagħna m'għandux bżonn aktar, għax huwa preċiżament b'dawk il-kwantitajiet li l-organiżmu tagħna ġie mibni u żviluppat fuq perjodu ta' miljuni ta 'sekli.

Xi nies iħobbu ħafna jitkellmu kontinwament dwar il-ġisem-materjali tal-bini. Kieku l-proteini tal-annimali "kompletament ibbilanċjati" u l-"ikliet nutrittivi" setgħu jżidu l-għoli ta' kull ġenerazzjoni b'millimetru, illum l-għoli tal-bniedem kien diġà żdied b'diversi metri.

Vitamini artifiċjali prodotti bil-massa qatt ma jistgħu jservu bħala kostitwenti nutrittivi għar-raġuni ovvja ħafna li ħafna drabi fi żmien ħames minuti wara d-dħul tagħhom fil-ġisem tal-bniedem iwaqqfu għal kollox il-funzjonijiet tal-organiżmu tagħna; fi kliem ieħor, iwassluna għall-mewt.

Huwa deplorevoli ta' vista qasira li kwalunkwe oġġett ta' l-ikel partikolari jitqies bħala sors ta' vitamina speċifika jew ta' kwalunkwe kostitwent nutrittiv ieħor. Il-komposti organiċi kollha huma ffurmati minn kważi l-istess kostitwenti, iżda huma differenti fil-proprjetajiet fiżiċi u kimiċi tagħhom minħabba differenzi fil-kompożizzjoni u l-istruttura molekulari tagħhom. Għalhekk, kulħadd jaf li l-alkoħol u zokkor huma komposti mill-istess elementi kimiċi (karbonju, idroġenu u ossiġnu), iżda huma differenti ħafna fil-kulur, togħma u dehra. L-għasafar jinżammu f'gaġeġ b'tip wieħed ta' żerriegħa jew qamħ u l-annimali domestiċi ħafna drabi jiġu mitmugħa b'tip wieħed ta' ħaxix biss. Madankollu, dawn il-kreaturi jiksbu l-provvista sħiħa tagħhom ta 'proteini, xaħmijiet, vitamini u minerali mit-tip wieħed ta' ikel mogħti lilhom.

It-trattament tal-mard permezz ta 'vitamini foloz, antibijotiċi distruttivi u veleni varji huma esperimenti bla tama li huma bbażati mhux fuq raġunament etjoloġiku u bażiku, iżda fuq data sintomatika, apparenti u kontradittorja.

L-ebda vitamina artifiċjali ma tista 'tirrestawra l-bilanċ mill-isbaħ tal-vitamini naturali maħruqa fuq in-nar; l-ebda velenu ma jista 'jirregola l-funzjonijiet bijoloġiċi normali ta' organi u glandoli deġenerati; ebda antibijotiku ma jista 'jissostitwixxi l-antibijotiċi naturali meqruda fil-kċina.

L-annimali jfejqu l-ferħ tagħhom billi jilgħaqhom. Is-sekrezzjonijiet u l-bżieq tagħhom huma mogħnija bi proprjetajiet battericidi. Is-sekrezzjonijiet ta 'raġel li jiekol imsajjar, madankollu, huma nieqsa minn tali proprjetajiet. Min jiekol nej ibiegħed il-periklu ta 'riħ serju permezz ta' tnixxijiet rilaxxati mit-tessuti tal-passaġġ respiratorju, filwaqt li jiekol imsajjar jipproduċi nixxigħat ta 'sputum u bżieq, iżda għadu mhux kapaċi jirreżisti dak l-istess periklu.

L-Età ta 'Tieklu Imsajjar hija l-Età Meta l-Vizzji, Is-Superstizzjonijiet u l-Mikrobi Reign Supreme

Il-mediċina moderna hija mdawra b'xibka mħabbta ta' superstizzjonijiet vain. L-attività medika kollha hija bbażata fuq data sintomatika, apparenti, qarrieqa u kontradittorja, filwaqt li l-prinċipju l-aktar essenzjali u fundamentali ġie midfun fl-oblivition. Dan huwa l-fatt li L-OPERAZZJONI EFFIĊJENTI TA' KULL FABBRIKA HIJA SOTTOĠĠETTA GĦALL-PROVVISTA UNIFORMI TAL-MATERJA PRIMI INTEGRALI SPEĊIFIKATI MILL-INĠINIER. F'dan il-każ, IL-MATERJALI PRIMI INTEGRALI TAL-FABBRIKA TAL-BNIEDEM HUMA IĊ-ĊELLI VEĠETALI ĦAJJA U XEJN IEĦOR.

Sakra bi ftit suċċessi tekniċi, il-bniedem tal-lum jimmaġina lilu nnifsu fil-qofol taċ-ċiviltà, filwaqt li fir-realtà jkaxkar fuq ħajja ta' ħmar il-lejl mill-aktar primittiva, mhux naturali u makabra.
B'mod ġenerali, fl-oqsma tal-politika, l-ekonomija, il-moralità u s-saħħa l-moħħ u s-sentimenti tal-bniedem huma mmexxija u l-azzjonijiet tiegħu huma diretti minn vizzji mimlijin u superstizzjonijiet vain. Billi jinsew il-problemi l-aktar essenzjali u bażiċi tal-ħajja, l-irġiel jesaġeraw kwistjonijiet pjuttost trivjali ta 'importanza sekondarja u jibdluhom fi mistoqsijiet vitali, u mbagħad jaħlu ammont immens ta' ħin u riżorsi, joħolqu

għedewwa, xerred oċeani tad-demm u xerred rovina u qerda universali.

L-istoriċi tal-imgħoddi pibgħu bl-aktar kuluri mistħenn l-imposti u t-tribujiet miġbura minn rebbieħa barranin. Billi llum, fil-mument li jieħdu t-tmun tal-istat, irġiel li huma meqjusa bħala ċivilizzati u infurmati jużaw diversi pretesti legalizzati biex jikkonfiskaw aktar minn 90 fil-mija tal-qligħ totali tal-poplu tagħhom stess sabiex jissodisfaw il-vizzji u l-ambizzjonijiet personali tagħhom. Huma jinkoraġġixxu l-produzzjoni tat-tabakk, xorb alkoħoliku u mhux alkoħoliku, tè, kawkaw u kafè, li kollha jimminaw is-saħħa tan-nies, u mbagħad jiftakru biż-żieda fid-dħul tal-gvern miksub minn dawk is-sorsi. Kif ukoll il-missier iblah ta 'familja jista' jiftaħ fuq il-penny mistħoqq tiegħu miksub għad-detriment ta 'lira ħela minn uliedu u, agħar minn hekk, bil-prezz kbir li jimminaw saħħithom.

Li s-suġġerimenti u r-rakkomandazzjonijiet attwali ta' vitamini u minerali individwali ma jiksbu l-ebda riżultat utli ikun x'ikun jidher mill-fatt li, xprunati mill-ħeġġa tal-vizzju li jista' kollox, id-drawwiet nutrittivi tal-umanità jiżviluppaw gradwalment fuq mudell tal-biża' li jinkoraġġixxi l-vizzju. produzzjoni ta' oġġetti ta' l-ikel perikolużi nieqsa minn vitamini u minerali. Mingħajr l-inqas mistrieħ jew serħan, kontinwament jinħolqu fabbriki għall-produzzjoni tat-tabakk, xorb alkoħoliku u mhux alkoħoliku, gallettini, ħelu, ġelat, zalzett, ikel fil-laned, ħobż abjad, marġerina u diversi sustanzi perikolużi oħra.

Dawn kollha jaslu biex jipprovaw li fit-tmexxija tal-ħajja tagħhom ta' kuljum in-nies huma ggwidati mhux mis-sens komun, iżda mill-vizzji qerrieda u superstizzjonijiet vain partikolari għall-umanità li tiekol imsajjar.
Jeżistu f'din id-dinja bosta gruppi li jikkonċernaw lilhom infushom bi kwistjonijiet trivjali u sekondarji ta' interess strettament limitat.
Minn hawn 'il quddiem, id-dmir primarju tal-bniedem ċivilizzat għandu jkun li jagħmel kampanja urġenti u deċiżiva kontra l-vizzji u s-superstizzjonijiet ta' kull deskrizzjoni. Dan huwa l-uniku mezz bażiku li bih il-bniedem se

jirnexxilu jikseb dik il-ħajja abbundanti, paċifika, komda, b'saħħitha, twila u ferħana li dejjem aspira.

Il-prova konkreta tinsab quddiem għajnejja. Permezz ta 'ikel nej mhux jien biss salvajt ħajti, imma ħelisni wkoll minn dak il-mard kollu li kien itturmentani kontinwament u keċċejt għal kollox minni dak l-ispettru mqalleb tal-mewt bikrija. Ta' 61 sena, meta dawk li jieklu msajjar jieqfu jaħdmu u jmorru jirtiraw, erġajt ħadt is-saħħa, is-saħħa, il-qawwa u l-enerġija ta' żagħżugħ ta' 25 sena.

Għal xhur sħaħ, naħdem 16-il siegħa kuljum, mingħajr ma nesperjenza l-inqas sensazzjoni ta' għeja. Jiena pjuttost kunfidenti li se nerġa' ngħix il-medda sħiħa tal-ħajja ta' min jiekol imsajjar.

Spiss intqal li l-bniedem għandu jiekol biex jgħix u mhux jgħix biex jiekol. Issa wasal iż-żmien li nippruvaw min huma dawk li jqisu l-ikel bħala mezz għal għan u mhux għan fih innifsu. Ħalli nies bħal dawn isegwu l-eżempju tiegħi, jidħlu fl-arena, jingħaqdu f'kawża komuni, jiġġieldu kontra kull vizzju tal-bniedem u jiftħu t-triq għal ħajja ġdida u kuntenta għall-umanità kollha.

Is-suġġetti diskussi f'dan il-ktieb mhumiex mistoqsijiet speċjalizzati li għandhom jiġu diskussi bil-bibien magħluqa. Huma kwistjonijiet li jikkonċernaw l-umanità kollha kemm hi u għandhom jitqiesu pubblikament sabiex kulħadd ikun jista' jagħraf il-materja prima vera ta' ġismu.

Huwa dmir ta' dawk il-persuni kollha li huma interessati fis-saħħa tagħhom u ta' wliedhom li jgħollu leħinhom u jitolbu li dawk li jopponu l-prinċipji tal-ikel nej għandhom jissottomettu l-kritika tagħhom lill-istampa, sabiex ikolli l- opportunità biex jagħtuhom tweġibiet xierqa u b'hekk ineħħi x-xettiċiżmu tal-pubbliku ġenerali lejn id-duttrina tal-ikel nej.

Appendiċi

Il-qarrejja tal-kotba tiegħi dwar l-ikel nej ħafna drabi japplikaw għalija kemm personalment kif ukoll bil-miktub u jistaqsu għad-dettalji ta 'dieta speċjali għall-ikel nej. Issa, min jiekol nej m'għandux programm partikolari għal filgħodu,

ikliet ta' nofsinhar jew ta' filgħaxija. Jiekol kull meta jixtieq, hu x'jixtieq u kemm jitlob l-aptit. Iżda minħabba li dawk li jieklu msajjar, li huma mdorrijin b'sigħat speċjali u liġijiet tal-għalf, jixtiequ jaraw is-sistema tal-ikel nej, ukoll, regolata taħt ċerti regoli, ħalli jkun hekk. M'hemm l-ebda ħsara partikolari fiha.

Huwa, ovvjament, lil hinn mill-kapaċità ta 'persuna waħda li taħdem riċetti dettaljati u li tippjana diversi menus biex jinkludu numru kbir ta' platti ġodda. Il-varjetà innumerabbli ta 'platti msajra u ikel deġenerat li naraw illum ġew żviluppati gradwalment, tul eluf ta' snin u bl-isforzi ta 'eluf ta' nies.
Meta n-nies fl-aħħar ikunu konvinti li l-aktar mod sensibbli ta 'tmigħ huwa l-ikel nej, ħafna tipi ta' platti melħin se jagħmlu dehra tagħhom, kif kienet, matul il-lejl.

Sakemm tiddedika ftit ġimgħat mill-ħin li s-soltu tqatta' fit-tisjir, kull mara tad-dar tkun tista' taħdem, skont il-gosti tagħha, varjetà kbira ta' platti ġodda mill-isbaħ permezz ta' taħlitiet tal-bosta ikel nej disponibbli għalina; u meta tagħmel dan, hi se tarrikkixxi l-menu ġenerali fl-istess ħin. Ejja nieħdu l-familja tagħna stess bħala eżempju.

Wara għadd ta' provi wasalt għall-konklużjoni li ikel bħal qmuħ, legumi, patata, brunġiel u mudullun, li l-konsum mhux ipproċessat tiegħu huwa meqjus impossibbli minn dawk li jħaddnu l-ikel, jistgħu jitħalltu fi kwantitajiet varji biex jiffurmaw insalati melħin bħal dawn li jogħġobhom. anke l-aktar ivvizzjat tal-laħam konvint.

Aħna xarrab qamħ, għads, ċiċri, fażola, eċċ f'ħafna ilma.
Meta jibdew jinbet f'ġurnata jew tnejn, aħna laħlaħhom bl-ilma ħelu. Imbagħad nixxotta dan l-ilma, ngħattu l-borma b'għatu u poġġiha f'post frisk. F'din il-kundizzjoni jistgħu jittieklu għal tlett jew erbat ijiem. Jistgħu jittieħdu wkoll maż-żbib, il-ġewż, id-damal u ħafna affarijiet oħra li jittieklu jew jistgħu jitħalltu ma' diversi insalati.

Meta rridu nippreparaw l-insalata, ngħaddu l-qamħ, l-għads, eċċ. minn ġo magna tal-kapuljat, u nħakkjaw il-patata u l-karrotti fuq fina

grater; imbagħad naqtgħu ħjar, tadam u basal fi flieli rqaq b'sikkina, u nqattgħu bżar aħdar u diversi tipi ta 'ħaxix aħdar.

Issa nħalltuhom kollha flimkien u nżidu żejt taż-żebbuġa nej, meraq tal-lumi frisk u ftit ilma frisk tan-nixxiegħa. Wieħed jista 'wkoll iżid ġewż, żbib, dati, eċċ. Il-kwantitajiet relattivi tal-ingredjenti jiddependu fuq it-togħma individwali. Fis-sajf huwa pjaċevoli li tiekol insalati bħal dawn bis-silġ.

Meta wieħed jieħu l-metodu ta 'preparazzjoni ta' din l-insalata bħala bażi, huwa possibbli li tipprepara varjetà kbira ta 'insalati f'togħmiet u dehriet differenti billi tuża kull tip ta' ħodor u ħxejjex varji oħra, bħal spinaċi, ħass, brunġiel, pitravi u, b'mod ġenerali , tkun xi tkun il-ġonna tal-ħxejjex tagħna jipprovdu, iżda l-komponenti essenzjali tal-insalata huma qmuħ, legumi u patata.

Din l-insalata trid issir l-ikel bażiku tal-umanità kollha. Dan in-nutriment, li huwa l-aktar nutriment komplut kemm għall-għonja kif ukoll għall-foqra, għandu l-vantaġġi li jagħti s-saħħa, isaħħaħ, jissodisfa, nutrittiv u rħis. Huwa platt li fih il-fatturi essenzjali kollha għal ħajja twila u b'saħħitha. Hija riċetta kontra l-mard kollu. Platt ta 'din l-ikla, flimkien ma' ftit frott addizzjonali, huwa pjuttost biżżejjed biex jissodisfa r-rekwiżiti ta 'kuljum ta' raġel u fl-istess ħin biex jagħtih l-aħjar protezzjoni kontra kull tip ta 'mard.

B'kont meħud tal-għożża relattiva ta 'ċerti varjetajiet ta 'frott li huma skarsi fix-xitwa, xi nies jaħsbu li l-ikel nej se jkun pjuttost għoli allura. Huma jimmaġinaw li min jiekol nej ma jrid jiekol xejn ħlief frott frisk is-snin kollha. Dan, ovvjament, mhux minnu. Hemm nies li jispiċċaw ikla enormi bi kwantità ġeneruża ta’ frott. Jekk nies bħal dawn jieklu dak il-frott b'porzjon biss tal-ħobż li normalment jikkunsmaw (iżda fil-forma ta' qamħ mhux ipproċessat, ovvjament), isibu ruħhom kompletament sodisfatti. B'dan il-mod, jiġu ffrankati kemm l-ispiża kif ukoll l-inkwiet biex jippreparaw ikliet imsajra, tè, pasti u kull tip ta 'ikel deġenerat ieħor.

Hemm ċerti oġġetti tal-ikel, bħall-qamħ, il-ġewż, il-ħaxix tal-għeruq, li jinstabu fl-istaġuni kollha tas-sena b'ċaqliq żgħir biss fil-prezzijiet tagħhom. Barra minn hekk, jista' jittieħed vantaġġ mill-frott frisk meta jkun fl-istaġun; għalhekk, meta ċawsli jkun abbundanti nistgħu nieklu lilna nfusna l-aktar bil-ċawsli, u għalhekk bl-għeneb u frott ieħor.

Matul ix-xitwa ħafna tipi ta 'frott imnixxef b'mod naturali jistgħu jiġu mxarrba f'ilma kiesaħ, jinbidel f'kompost mhux maħdum u jitgawdew bi pjaċir kbir. Ma' din il-komposta nistgħu nżidu ftit ġewż, pistaċċi, qamħ mibrumin, kardamomu jew trab tal-vanilla, eċċ. Il-komposti mhux ipproċessati huwa l-aktar ikel ekonomiku u fl-istess ħin l-aktar pjaċevoli fix-xitwa.

Minbarra li nieklu ġewż, lewż, pistaċċi u ġewż tal-ġellewż fl-istat naturali tagħhom, imħallat ma' frott ieħor imnixxef, nistgħu wkoll inħajruhom u nużawhom f'diversi forom oħra, jew nistgħu nħalltuhom ma' hotchpotch tal-ħaxix nej jew diversi compotes. L-aktar ħelu delightful ta 'eater nej huwa l-"Halva" jew ħelu tal-ġewż, lewż jew pistaċċi. Dawn huma mgħaffġa, imħawra għat-togħma bil-kardamomu, vanilla jew żagħfran u maqtugħin fi kwadri żgħar. Din l-Halva tittiekel bl-akbar relish b'diversi ħxejjex ħodor. Jista 'jitqiegħed f'werqa tal-ħass u jittiekel bħala tip ta' sandwich. Ilma mħallat ma 'meraq tal-lumi frisk huwa l-aħjar xarba li tista' tingħata lit-tfal.

Bħala konklużjoni, huwa għal darb'oħra meħtieġ li tfakkar lill-qarrej ta 'ħafna ċirkostanza importanti li dejjem trid tinżamm f'moħħha. Fil-perjodu inizjali ta 'l-ivvizzjati ta' l-ikel li jieklu nej jistgħu jesperjenzaw diversi forom ta 'skumdità, li jistgħu jħallu l-impressjoni li l-oġġetti ta' l-ikel nejjin huma ta 'ħsara għalihom u li jdgħajfuhom jew jimirdu. Għandu jiġi mfakkar li l-kunċetti żbaljati u diżastrużi eżistenti kollha fid-dietetika għandhom l-oriġini tagħhom f'impressjonijiet apparenti u kontradittorji bħal dawn. Is-sintomi ta' barra, għalhekk, m'għandhom qatt iservu ta' skuża biex ix-xogħol jitħalla nofs isir. Huwa meħtieġ li tistenna r-riżultati finali, li jistgħu jieħdu ftit ġimgħat jew xhur li ġejjin. Iżda jekk l-ikel imsajjar kultant jitħallat ma 'nutrimenti mhux ipproċessati, dawk ir-riżultati jistgħu jkunu ttardjati ħafna u ma jkunux effettivi jew ma jidhru xejn.

L-iskumdità tagħhom m'huma xejn ħlief reazzjonijiet ta' kura, u bir-reżistenza murija lilhom ikunu jistgħu jeħilsu mill-mard kollu magħruf u mhux magħruf.

L-aktar dejjiema minn dawk l-iskumdità hija, ovvjament, ix-xenqa għal ikel imsajjar. Wieħed irid iżomm f'moħħu dejjem, madankollu, li l-impulsi tal-"ġuħ" li jinħassu f'ċirkustanzi bħal dawn huma stimulati mhux miċ-ċelloli normali jew b'saħħithom, iżda miċ-ċelloli deġenerati, inutli u inattivi u mill-veleni akkumulati fil-ġisem; fi kliem ieħor, mill-marda stess li jaħli l-organiżmu. Għalhekk, huwa preċiżament billi nissaportu u nirreżistu dik is-sensazzjoni ta' "ġuħ" li nkunu nistgħu neliminaw dawk il-veleni, neħilsu mill-preżenza ta' ċelluli bla valur, nibnu l-kompliment meħtieġ ta' ċelloli attivi u nassiguraw darba għal dejjem il-barkiet ta' saħħa tajba. Is-sabar ta' kull siegħa ta' dak il-"ġuħ" hija rebħa fil-ġlieda tagħna kontra l-mard.

Tehran, 1963

***

IT-TIENI PARTI

Il-Kostruzzjoni tal-Organiżmu Uman

Is-suġġetti li niddiskuti f'dan il-ktieb mhumiex problemi speċjalizzati. Huma mistoqsijiet li jolqtu lill-umanità kollha kemm hi. Jaffetwaw lil dawk kollha li għandhom iġsma u jgħixu; jikkonċernaw lil dawk kollha li għandhom ħalq u jieklu. Huwa għalhekk li dejjem nipprova nikteb b'lingwaġġ kemm jista' jkun sempliċi, billi nibbaża l-konklużjonijiet tiegħi fuq dejta u argumenti ġenerali, mingħajr ma nstadd il-kitba tiegħi b'dettalji xjentifiċi u terminoloġija li ma tistax tiddiġerihom li huma lil hinn mill-komprensjoni tal-maġġoranza tal-qarrejja tiegħi. Fl-argumenti tiegħi, jien ma noqgħodx fuq numru kbir ta' data apparenti u kontradittorja miksuba fil-laboratorju b'mezzi imperfetti jew, agħar minn hekk, fuq xi suppożizzjonijiet żbaljati bbażati fuq tali data. Il-provi li nippreżenta huma l-liġijiet inkonfutabbli tan-natura u tali konklużjonijiet ġenerali li ji

esperjenza, u li kull 'individwu f'kull rokna tad-dinja jista' faċilment jittestja u jivverifika għalih innifsu.

Fir-realtà, il-konċepiment tal-ikel nej huwa tant sempliċi li jista 'jinġabar f'żewġ sentenzi sempliċi: il-kreatur tal-ġisem tal-bniedem ħoloq ukoll il-materja prima korrispondenti tiegħu; sakemm aħna nwasslu dik il-materja prima lill-ġisem kollu kemm hu, mingħajr ma nbagħbashom, l-organiżmu uman se jlesti l-ħajja sħiħa tiegħu mingħajr ma jċedi għal xi mard.

Kull persuna li għandha ħarsa ċara biżżejjed biex tifhem it-tifsira vera ta' dawk iż-żewġ sentenzi u tagħtiha l-ħsieb u r-riflessjoni meħtieġa tista' faċilment tagħraf f'liema stat deplorevoli hija s-sistema nutrittiva tal-bniedem tal-lum. Huwa jista' jara wkoll b'faċilità ugwali li fil-qasam tal-ġlieda kontra l-mard tal-bniedem għal sekli li għaddew, l-irġiel irrikorrew għal mezzi kemm żbaljati kif ukoll perikolużi u, barra minn hekk, dawk il-mezzi kollha għandhom ftit li xejn rabta tabilħaqq mal-kawżi fundamentali tal-mard. .

Wara snin ta' studju bir-reqqa u esperjenza personali bażika, illum jien m'għandniex dubju tkun xi tkun li s-sistema naturali ta' nutrizzjoni mhux biss teħles lill-umanità minn kull tip ta' mard, iżda tipprovdi wkoll għal kull bniedem ħajja twila mill-isbaħ mimlija paċi, hena u kumdità.

Il-ħajja tal-bniedem tal-lum hija ħmar il-lejl terribbli, imxerred minn dnubiet bla għadd, vizzji u vizzji. Tabilħaqq, ikun meħtieġ li jimtlew eluf ta' volumi sabiex jiġu deskritti bis-sħiħ il-vizzji kollha tal-bniedem, biex jiġu enumerati fid-dettall id-drawwiet żbaljati tiegħu ta' tmigħ, biex jindikaw bil-minuta l-korruzzjoni vizzjuża tal-manjieri tiegħu u fl-aħħar biex jindikaw wieħed minn wieħed mid-diversi mezzi żbaljati biex jiġu miġġielda dawk il-ħażen. Imma l-problema ewlenija quddiemna hija li kull bniedem ikun jaf b'mod ċar kif jitwieled il-mard u x'inhu l-metodu radikali biex dak il-mard jinqered darba għal dejjem.

Fl-ewwel lok, huwa meħtieġ li tkun taf kif inhu l-organiżmu tagħna mibnija u x'inhi n-nutrizzjoni.

Kif nafu, il-ħajja fuq il-pjaneta tagħna għamlet l-ewwel dehra tagħha fil-forma ta 'organiżmi b'ċellula waħda. Aktar tard, dawk il-korpi uniċellulari individwali kkooperaw flimkien biex jiffurmaw gruppi varji u biex joħolqu organiżmi multiċellulari. Il-kooperazzjoni inizjali ta 'ftit ċelluli matul iż-żmien tiżviluppa sa tali punt li tagħti bidu għal bniedem ħaj ta' ħafna biljuni ta 'ċelluli.

Kull ċellula individwali hija organiżmu kumpless fih innifsu, iżda tali organiżmi għandhom l-istadji differenti ta 'żvilupp tagħhom. L-organiżmi uniċellulari l-aktar primittivi kienu amebae ta 'l-aktar struttura elementari, li mċaqalqa madwar fl-ilma għall-ebda skop apparenti tkun xi tkun. L-uniċi funzjonijiet tagħhom kienu li jfittxu l-ikel, li jieklu, li jiddiġerixxu u li jimmultiplikaw bil-proċess sempliċi li jaqsmu lilhom infushom fi tnejn. Huma kellhom l-organi diġestivi rudimentali tagħhom, li żviluppaw gradwalment maż-żmien. Fi stadju aktar tard ta 'żvilupp, dawk iċ-ċelloli iggruppaw lilhom infushom flimkien biex jiffurmaw organiżmi multi-ċellulari. Fi kliem ieħor, jabbandunaw il-ħajja bla għan tagħhom ta 'individwaliżmu distakkat, jgħaddu għal ħajja ta' kooperazzjoni, fejn kull ċellola għandha funzjoni partikolari li twettaq fil-mudell aggregat ta 'attivitajiet kollettivi.

Qabbel il-ħajja individwalista tal-bniedem primordjali, qabel hu setgħet saħansitra titkellem kif suppost, mal-ħajja ko-op tal-lum nazzjonijiet kbar, fejn gruppi separati ta' nies jaħdmu flimkien. Imma anke fis-soċjetà avvanzata tagħna tal-lum wieħed jista' jsib karattri inutli, stupidi, parassiti u kriminali li jfakkru fl-antenati bil-mażan tagħna ta' jiem primarji. Madankollu, ħlejjaq bħal dawn jgħixu spalla ma' spalla ma' rġiel ta' talent u ġenju straordinarji.

L-istess jgħodd għall-ġisem tal-bniedem, fejn ċelluli parassitiċi inutli jkomplu l-eżistenza kajmana tagħhom flimkien ma 'ċelluli estremament utli fi stadju l-aktar avvanzat ta' żvilupp. Il-ġisem tal-bniedem għandu l-organizzazzjonijiet u l-istabbilimenti varji tiegħu, li jissejħu glandoli, organi, sistemi, eċċ. Dawk l-organi u s-sistemi jwettqu l-funzjonijiet tagħhom bl-isforzi simultanji ta' gruppi partikolari ta' ċelloli speċjalizzati. Huwa interessanti li wieħed jinnota li dawn iċ-ċelloli speċjalizzati ma jwettqux il-funzjonijiet speċifiċi tagħhom bl-għajnuna ta 'strumenti speċjali u

Tagħmir mibni barra; pjuttost kull wieħed minnhom huwa stess ikkonvertit, permezz tal-istruttura kollha tiegħu, f'fabbrika kumplessa ħafna.

Għalhekk, iċ-ċelloli li jiffurmaw il-kliewi huma mogħnija b'tagħmir speċjali ta' drenaġġ u filtrazzjoni li permezz tiegħu jisseparaw mid-demm u jkeċċu bl-awrina l-impuritajiet u l-veleni li jagħmlu ħsara lill-organiżmu; iċ-ċelloli tal-glandoli jieħdu l-materja prima meħtieġa mill-fluwidu interċellulari (li minnu materja prima m'hemmx traċċa fl-ikel imsajjar) u, jaqilbuhom f'ormoni, iwassluhom lill-ġisem; iċ-ċelloli tal-muskoli għandhom qawwa kontrattili speċjali li tippermettilhom jagħmlu movimenti tal-ġisem u jwettqu xogħol mekkaniku tqil; finalment, iċ-ċelloli tan-nervituri huma mħaddma b'tarzni ta 'fibri li permezz tagħhom il-kmandi tal-moħħ jiġu trasmessi lill-ġisem kollu. Allura kull waħda miċ-ċelloli li jiffurmaw il-ġisem tal-bniedem hija fabbrika kkumplikata ta 'struttura partikolari li tvarja fil-funzjonijiet tagħha minn dawk tal-ġirien tagħha, li tibda miċ-ċelloli tad-dwiefer, xagħar, għadam, muskoli u glandoli saċ-ċelloli tal-moħħ.

Bla dubju, kien ikun interessanti ħafna li jkun komplut għarfien tal-istruttura taċ-ċelloli u n-natura tal-attivitajiet u l-proċessi kollha li jseħħu fihom. Imma anki jekk b'xi miraklu l-bniedem jista' jippenetra fis-sigrieti moħbija kollha taċ-ċelloli u l-funzjonijiet diversi tagħhom, ikun meħtieġ li timla mhux biss eluf, iżda miljuni ta' volumi biex jiddeskrivuhom, filwaqt li kull wieħed minna jkollu bżonn tużżana ħajjiet biex tikseb biss ħarsa qasira ta 'dak kollu li kien miktub.

Kuntrarju għall-pretensjonijiet pretenzjużi ta 'xi braggarts boastful, bniedem tabilħaqq għandu ftit li xejn informazzjoni dwar dawn il-kwistjonijiet kollha. Ma' kull avvanz fl-istudji tiegħu kellu jkun dejjem aktar konvint li l-għarfien li kien kapaċi jakkwista kien parti infiniteżimali minn dak li kien għadu moħbi minnu. Madankollu, xurban bi ftit suċċessi tekniċi, il-bniedem tal-lum jimmaġina lilu nnifsu fil-qofol tal-perfezzjoni xjentifika u mingħajr ebda let jew tfixkil ibagħbas b'mod volontarju dak il-miraklu tal-mirakli, l-organiżmu uman. Fil-fatt, huwa tant naively presumptuous li permezz ta 'l-aktar terribbli

contrivances u permezz ta 'veleni saħansitra aktar terribbli huwa jimpenja ESPERIMENTI iddisprat insane sabiex jirrimedja l-disturbi li dehru tagħhom f'dak l-organiżmu. Għax tabilħaqq, s'issa ma sar xejn minn ESPERIMENTI, ESPERIMENTI U GĦADD AKTAR ESPERIMENTI. Barra minn hekk, jagħmel dawk l-esperimenti mhux biss fuq annimali foqra bla difiża, iżda wkoll fuq ġismu stess, fuq it-tfal għeżież tiegħu, fuq l-umanità kollha. MA JARA L-EBDA MEZZI IEĦOR BIEX JILĦAQ L-GĦAN TIEGĦU.

Imma rridu dejjem inżommu quddiem għajnejhom fatt inkonfutabbli: bniedem li m'għandux għarfien xieraq tal-ħidma ta' għassa ordinarja qatt m'għandu jimpenja ruħu biex isewwih, minħabba l-biża' li jitfa' l-mekkaniżmu kollu f'diżordni b'sempliċi moviment ħażin tal-id. L-esperimenti li saru fuq l-organiżmu uman mix-xjenzati tal-lum jistgħu jitqabblu ma 'l-azzjoni bla sens tal-ħaddiem li, wara li ħadem f'fabbrika għal ftit jiem, jipprova jżarma l-makkinarju tiegħu u jerġa' jiġbor.

Fil-każ ta 'mard akut il-healer huwa dejjem in-natura, iżda l-il-kura hija attribwita għall-effikaċja tad-drogi, filwaqt li fil-bosta każijiet meta l-marda tieħu kors fatali bħala riżultat dirett tal-amministrazzjoni tad-drogi, il-mewt hija dejjem attribwita għall-kors naturali tal-marda. Għandu jiġi enfasizzat li f'mard kroniku, id-drogi, bħala regola, jaggravaw il-kundizzjoni u jfixklu l-organiżmu.

Imbagħad, x'għandu jagħmel bniedem meta l-organi tiegħu jibdew jaħdmu b'mod irregolari? Hemm xi ħadd fid-dinja li huwa familjari mad-dettalji kollha tal-organiżmu tal-bniedem bl-istess mod kif inġinier huwa familjari mad-dettalji tal-komponenti differenti kollha tal-fabbrika tiegħu, sal-aħħar kamin? Mhux ovvja li le. Kif għidt hawn fuq, it-tiswija ta 'kwalunkwe mekkaniżmu tista' tiġi fdata biss lil dak l-ispeċjalista li għandu l-ħila u l-ħila li jissepara l-partijiet kollha tal-magna mogħtija u jpoġġihom lura flimkien. Imma kemm hu 'l bogħod il-bniedem milli jilħaq dan l-għan fil-każ ta' ġismu stess!

X'għandu jagħmel il-bniedem fiċ-ċirkustanzi? Għandu jintewa dirgħajh u jirriżenja ruħu għall-kappriċċi fickle tad-destin tiegħu, jew għandu hu

iġib il-kalamità għal ras bl-invenzjoni kontinwa ta' veleni ġodda u bl-esperimenti tal-ġenn li saru magħhom? La waħda u lanqas l-oħra. Hemm, fortunatament, metodu immedjat u super faċli li bih il-bniedem jista 'jeħles minn kull mard.

Meta inġinier jibni fabbrika, permezz ta 'matematika kalkoli huwa jiddetermina l-kwalità u l-kwantità tal-materja prima kollha meħtieġa għal dik il-fabbrika, kif ukoll il-kura li għandha tingħata għat-tħaddim u l-manutenzjoni tal-makkinarju tagħha. Imbagħad jiggarantixxi l-ħajja operattiva tal-fabbrika mogħtija, sakemm l-istruzzjonijiet tiegħu jitwettqu b'attenzjoni.

X'inhu n-Nutrizzjoni?

Hekk kif kull inġinier jagħmel kalkoli dettaljati biex jispeċifika l-materja prima essenzjali għall-fabbrika li jkun iddisinja, għalhekk permezz tal-komputazzjonijiet l-aktar preċiżi l-isbaħ Natura żviluppat il-materja prima meħtieġa għall-annimali kollha inklużi l-Bniedem.

Meta nixtiequ nibnu fabbrika ordinarja, l-ewwel nett nobnu bini addattat, imbagħad inpoġġu fiha l-makkinarju kollu meħtieġ u d-dinamo, u fl-aħħar, sabiex il-fabbrika tibda l-produzzjoni, nipprovduha bil-fjuwil meħtieġ. u materja prima. Issa minħabba li l-organiżmu uman għandu kostruzzjoni estremament kumplessa, il-materja prima tiegħu hija ta 'natura kumplessa b'mod korrispondenti, li tikkonsisti f'ħafna sustanzi.

In-natura wettqet ammont stupend ta' xogħol f'dik id-direzzjoni. Fl-ewwel lok, għall-istruttura sempliċi taċ-ċelloli ħejjiet materjali tal-bini sempliċi, li jvarjaw skont it-tip taċ-ċelloli. Għalhekk, iċ-ċelloli tax-xagħar jitolbu tip partikolari ta 'materjali tal-bini, dawk tad-dwiefer tip ieħor. L-istess jgħodd għaċ-ċelloli tal-muskoli, glandoli, nervituri, eċċ. Iżda ċelluli ta 'struttura sempliċi bħal din għadhom ta' ebda użu; kull wieħed minnhom issa għandu jkun ipprovdut bit-tagħmir xieraq li jikkorrispondi għall-funzjoni partikolari tiegħu, li għaliha huma meħtieġa aktar materjali tal-bini. Fl-aħħarnett,

huwa meħtieġ li dawk iċ-ċelloli jiġu pprovduti bl-enerġija u jipprovdu l-materja prima meħtieġa għall-operazzjonijiet produttivi tal-glandoli.

Bil-providenza bla falliment tagħha, in-Natura ġabret flimkien dawk kollha materjali, li n-numru tagħhom jilħaq għexieren ta 'eluf. Kull wieħed minn dawk il-materjali għandu l-kwantità preċiża tiegħu. Għalhekk, ta’ tip ta’ sustanza jista’ jkollna bżonn elf gramma, ta’ tip ieħor gramma waħda biss, ta’ terz mill-inqas elf ta’ gramma. Din hija r-regola operattiva fil-fabbriki kollha. Huwa essenzjali li dawk il-materjali għandhom dejjem ikunu għad-dispożizzjoni taċ-ċelloli fil-kwantitajiet predeterminati. B'mod partikolari, għandha tingħata attenzjoni speċjali biex jiġi żgurat li l-ebda wieħed minnhom ma jkun nieqes mill-ġbir aggregat.

Kull persuna, mgħallma u sempliċi, għanja u fqira bl-istess mod, hija l-uniku pussessur ta’ ġismu stess u l-uniku direttur responsabbli għal dik id-dinja mirakoluża ta’ galassji ta’ ġewwa.

Huwa interessanti li wieħed jinnota li l-ħlejjaq kollha ħajjin fuq din id-Dinja, minn Ant jew Sparrow lill-Iljunfant, jagħrfu dik il-ġabra aggregata u jagħmlu użu sħiħ minnha għall-bżonnijiet nutrittivi tagħhom.

Paradossalment biżżejjed, sa mill-bidu taċ-ċiviltà l-bniedem waħdu, bħala eċċezzjoni solitarja fid-dinja kollha, ħa jitlaq mis-sensi tiegħu u tilef għal kollox l-integrità tal-materjali stess li huma indispensabbli għall-benessri tiegħu stess. Huwa għalhekk li jaħdem lejl u nhar fil-laboratorji u l-workshops ta’ riċerka tiegħu, iwettaq kull tip ta’ testijiet u esperimenti, jiskopri materjali simili wieħed wieħed, jimmanifatturahom malajr fil-fabbriki tiegħu, ifassal ismijiet strambi għalihom, jimlihom f’kaxxi u fliexken. , u jxerredhom mad-dinja kollha, biex in-nies jibilgħuhom u ma jibqgħux bil-ġuħ. U dan kollu jsejħu xjenza.

Mingħajr ma rrealizzaw x’qed jagħmlu, ix-xjentisti daħlu fih l-arena bi sfida tan-natura. Għama mill-vizzji, dawk l-irġiel ma jistgħux jaraw li permezz ta’ miljuni u miljuni ta’ snin u bil-kalkoli l-aktar preċiżi ommna d-Dinja, fil-Providenza tagħha, ġabret flimkien, ikkonċentrat fi pjanti u mliet l-intier kollu.

dinja b'dawk il-kostitwenti nutrittivi ħafna li għadhom kemm bdew jagħrfu, wieħed wieħed.

L-organiżmi ħajjin kollha fid-dinja niżlu mill-l-istess antenati, iżda maż-żmien ħadu direzzjonijiet evoluttivi differenti. Id-differenza anatomika u fiżjoloġika bejn il-bniedem u annimali oħra huma fundamentalment żgħar ħafna.

Bħall-bniedem, dawk l-annimali wkoll għandhom qalb, pulmuni, fwied, kliewi, demm, għadam, moħħ, eċċ. L-organi tagħhom jitolbu eżattament l-istess kostitwenti nutrittivi bħall-organi tal-bniedem. L-akbar żball li għamel il-bijologu tar-riċerka kien li ħela wisq ħin u sforz fuq l-investigazzjoni ta' problemi kompletament sekondarji, żgħar u kontradittorji, li bihom sadd moħħu u ħawwadlu moħħu, minflok joqgħod fuq fatti u data ġenerali bħal dawn. kif huma għad-dispożizzjoni tiegħu u jibbaża l-għarfien tiegħu fuq ir-riżultati miksuba minn esperimenti essenzjalment fundamentali.

Għandna nieħdu nota tal-fatt li meta annimal jaqtgħu werqa "ċgħira" minn siġra fil-foresta, tissodisfa l-ħtiġijiet kollha tal-organiżmu tiegħu bil-konsum ta 'dik il-werqa "sempliċi". F'dik il-werqa waħda, in-natura kkonċentrat dawk is-sustanzi kollha li huma meħtieġa biex jinbnew ċelloli ġodda fil-ġisem ta' dak l-annimal; biex jiddifferenzjaw dawk iċ-ċelloli, biex jiġu nutriti u jagħtuhom l-enerġija, u finalment biex jipprovdu l-materja prima essenzjali għall-glandoli.

Fil-qosor, dik il-werqa tinkludi l-materja prima kompletament ibbilanċjata għall l-organiżmu tal-annimali; Dik il-werqa hija n-NUTRIMENT xieraq għal annimal.

Il-Varjetajiet kollha ta 'Ħxejjex Nejjin jikkonsistu Essenzjalment mill-L-istess Kostitwenti

Jekk l-annimal ta 'hawn fuq, ma jkunx jista' jsib xi ħaġa x'jiekol minbarra dik il-werqa, ikun obbligat li jgħix fuq dak it-tip wieħed ta 'ikel għal xhur jew snin wara, l-organiżmu tiegħu ma jħoss ebda defiċjenza ta' vitamini jew kostitwenti nutrittivi oħra għal dik il-kwistjoni. Ma jagħmilx differenza jekk

minflok il-werqa tas-siġra, għandha għad-dispożizzjoni tagħha xi pjanti oħra.
Dak li hu importanti huwa l-fatt li l-ikel li jikkonsma huwa NATURALI U INATT.

Meta jpoġġu kejl ta' għalf quddiem żiemel jew ħmar, qatt ma jinkwetaw ruħhom fuq il-ħsieb li l-kwantità ta' proteini jew vitamini tista' tkun insuffiċjenti għall-annimal, għalkemm nafu sew li l-annimali wkoll, bħall-bniedem, għandhom bżonn. kull tip ta 'vitamini, minerali u kostitwenti nutrittivi oħra.

Kulħadd jista' jara b'mod ċar li l-għażla ta' oġġetti tal-ikel għad-dispożizzjoni tal-eluf ta' tipi differenti ta' annimali hija tant limitata li qatt ma jkollhom l-opportunità li jtellgħu u jagħżlu dak li jippreferu jieklu. Huma obbligati li jgħixu fuq il-ftit varjetajiet ta' ikel komuni li huma disponibbli fil-viċinat immedjat tagħhom.
Madankollu, ma nistgħux insibu każ wieħed ta 'avitaminosis jew xi defiċjenza nutrittiva oħra fosthom.

Jekk tieħu l-ikel ikkunsmat minn dawk l-annimali fil-laboratorji ta 'bijoloġisti, f'kull wieħed minnhom se jsibu diversi sustanzi ta' kwalitajiet u kwantitajiet li jvarjaw. Imbagħad jgħidulek li f'xi pjanta partikolari hemm tant proteina, tant xaħam u daqshekk vitamina waħda jew oħra. B'hekk f'kull pjanta se jelenkaw xi 10-15-il kostitwent li rnexxielhom isibu u jiddeterminaw bir-reqqa l-kwantitajiet tagħhom wieħed wieħed. Anke fl-aktar frott sinjuri in-numru ta 'kostitwenti li rnexxielhom jiskopru kien strettament limitat. Fir-realtà, dan ma jipprovax li kull wieħed minn dawn l-oġġetti tal-ikel jikkonsisti biss minn tużżana jew aktar kostitwenti misjuba minnhom; pjuttost, hija indikazzjoni li l-ħila u r-riżorsi tekniċi tagħhom huma pjuttost inadegwati biex janalizzaw bis-sħiħ u biex jiddeterminaw b'mod kwalitattiv u kwantitattiv dawk il-kostitwenti kollha li ngħaqdu flimkien fil-laboratorju tan-natura biex iwelldu l-ġisem tal-ħaxix.
Ifisser li fl-ikel partikolari huma setgħu jiskopru biss dawk il-ftit tipi ta' kostitwent; il-bqija baqgħu moħbija minnhom.

Ir-raġuni ewlenija għal dan hija l-fatt li s-sustanzi skoperti mill-bijoloġisti mhumiex il-kostitwenti primarji ta 'dawk il-ħxejjex, iżda huma komposti li jidhru f'forom differenti f'ħxejjex differenti. Meta jidħlu fil-ġisem tal-annimali, dawk il-komposti huma mqassma u sintetizzati mill-ġdid, li matulu proċess jiġu ffurmati komposti ġodda li jikkorrispondu għall-ħtiġijiet tal-organiżmu.

IL-ĦAXX KOLLHA KONSUMATI MILL-ANNIMALI

JIKKISTISTI FL-ISTESS KOSTITWENTI BAŻIĊI

Fundamentalment, il-ħxejjex kollha jikkonsistu fi tliet klassijiet ewlenin ta 'sustanzi. Wieħed minnhom huwa l-ilma, li huwa familjari għalina lkoll. Aħna nafu li ma nistgħux ngħixu mingħajr ilma, u nistgħu niftakru li l-aktar sors ta' ilma pur u sikur magħruf magħna huwa dak li jinsab fil-frott u l-ħaxix. Sussegwentement, jiġi l-folla. Din hija s-sustanza li tikkostitwixxi l-qafas tal-korpi veġetali, li tagħtihom forma u fermezza. Il-ħruxija ma tkunx maqsuma u assimilata fl-organi tal-annimali; jiġi mkeċċi mill-ġisem fil-forma ta' ħmieġ. Huwa, madankollu, kostitwent essenzjali tad-dieta tal-annimali. Kieku ma kienx hemm għalf mhux maħdum u l-ikel ikkunsmat mill-annimal kien imkisser u assimilat għal kollox, l-imsaren ma jkollhom xejn x'jitkeċċi, u maż-żmien kienu jinxtegħlu u jinxef. Madankollu, stramba li wieħed jgħid, ħafna nies huma tant b'vista qasira li, fir-rigward tal-foxk bħala "indiġestibbli", ineħħuha deliberatament mill-oġġetti tal-ikel tagħhom, b'riżultat ta 'dan kważi l-umanità kollha tbati minn stitikezza. Fi kliem ieħor, il-kawża ewlenija ta 'stitikezza hija n-nuqqas ta' materja prima fid-dieta. Iżda biex terġa 'lura għas-suġġett taħt diskussjoni, l-aħħar mit-tliet klassijiet ta' sustanzi fil-frott u l-ħaxix huwa n-nutriment innifsu, li huwa diġerit u assimilat bis-sħiħ mill-organiżmu.

Id-differenzi essenzjali bejn il-ħaxix differenti jirriżultaw minn varjazzjonijiet fil-kwantitajiet relattivi ta' dawk it-tliet klassijiet ta' sustanzi.
Għalhekk, id-differenza ewlenija bejn il-ħaxix u l-frott komuni hija li fil-materja prima tippredomina, filwaqt li l-frott jikkonsisti biss f'ammont moderat ta' ħaxix ħażin, b'ħafna nutrimenti ikkonċentrati u kwantità adegwata ta' ilma. Minħabba l-istruttura speċjali ta '

l-organi diġestivi tagħhom u l-fakultà tagħhom tar-ruminazzjoni, il-kwadrupedi huma kapaċi jfarrku u jħawdu l-ħaxix, li jiġbdu n-nutrimenti mxerrdin fih ftit u jkeċċu l-bqija minn ġisimhom. Hekk ċerti annimali jirnexxilhom jiksbu l-ikel minn ħuxlief jew tiben niexef; il-ġemel kapaċi jsostni l-ħajja fuq it-triki tad-deżerti u l-ħmar fuq l-iktar ħaxix iebes.

Minn dan, nistgħu niġbdu l-konklużjoni importanti li l-ħxejjex kollha fihom in-nutrijenti meħtieġa għas-sostenn tal-organiżmi tal-annimali, biss f'xi ħxejjex jidhru f'forma mxerrda, f'oħrajn huma kkonċentrati ħafna. Fost l-ikel naturali l-aktar nutrittivi huma ġewż, lewż, qmuħ, legumi, patata, karrotti, banana, għeneb u l-frott l-ieħor kollu, u wara jiġu l-għeruq l-oħra, ħxejjex aromatiċi u ħodor; fi kliem ieħor, l-istess ikel li l-bniedem ħataf minn fomm annimali oħra u approprja lilu nnifsu. Madankollu, kull meta titqajjem għad-diskussjoni l-kwistjoni dwar l-ikel nej, dak l-istess raġel jirrispondi bla mistħija: "Kif nista' nsostni lili nnifsi mingħajr ikel imsajjar?" Dikjar aktar għajb li wieħed ma jistax isib fid-dinja, iżda sfortunatament il-vizzju tal-katavri tant għama lill-umanità li hija, fil-fatt, ir-rispons tas-soltu tal-maġġoranza tan-nies. Dawk li m'għandhomx l-esperjenza meħtieġa m'huma f'pożizzjoni li jirrealizzaw kemm dawk is-sustanzi huma sinjuri u nutrittivi u kemm hi ftit il-kwantità meħtieġa biex nissodisfaw il-bżonnijiet tagħna ta' kuljum. Fil-każ tiegħi stess, domni snin biex nasal għall-verità. Imma se nitkellem aktar dwar dan aktar tard.

Dawk il-kostitwenti nutrittivi li jinstabu fi stat ikkonċentrat fil-frott ta 'siġra jinstabu wkoll imxerrda ftit fil-weraq, il-qoxra u l-fergħat tagħha. Annimal ġgant bħall-ġiraffa ssostni lilu nnifsu billi jiekol il-weraq tas-siġar. Meta bud żgħir ta 'siġra jiġi mlaqqam fuq siġra oħra, rimjiet raba' fergħat u eventwalment jagħti l-frott korrispondenti. Din hija indikazzjoni ċara li l-bud fih il-kostitwenti elementari kollha li huma essenzjali għall-formazzjoni ta 'frott partikolari.

Issa, x'inhuma dawk il-kostitwenti elementari? Huma l-atomi, li jistgħu jitqiesu bħala l-iżgħar partiċella kimikament indiviżibbli

ta’ element li jista’ jieħu sehem f’bidla kimika, u l-molekuli, li huma l-iżgħar partiċelli ta’ elementi jew kompost li normalment jistgħu jwasslu għal eżistenza separata. Il-pjanti kollha li jittieklu jikkonsistu kważi fl-istess elementi, bil-proporzjonijiet u l-arranġamenti differenti li tagħhom huma ffurmati diversi komposti, li jvarjaw minn xulxin fil-forma, kulur u togħma. Barra minn hekk, il-qronfol u n-nagħaġ huma eżattament l-istess. Meta jiġi introdott fl-istonku tan-nagħaġ, il-qronfol jibdel l-istruttura molekulari tiegħu u jsir nagħaġ.
Hemm korrispondenza simili bejn il-frott u l-bniedem.

Il-ħajja kollha tal-ħxejjex u l-annimali mhi xejn ħlief skambju etern u ċ-ċirkolazzjoni ta 'atomi. Huwa hawnhekk li l-meravilja kbira u n-natura tafferma ruħha. Nafgħu fl-art qamħa minuta mhux akbar minn ras ta’ pin. Wara ftit tinbet bil-mod, imbagħad toħroġ friegħi u weraq, u maż-żmien tagħti l-frott. Aktar tard tinbidel f’baqra, żiemel jew bniedem li jgerrbu f’din id-dinja għal xi żmien u mbagħad jirritorna l-atomi tiegħu fid-Dinja. Hemmhekk, taħt l-influwenza vivifying tad-dawl tax-xemx, dawk l-atomi stess jerġgħu jitqajmu mill-ġdid, ħajja ġdida tingħata nifs fihom u jinbidlu għal darb'oħra fl-istess pjanti u annimali, biex ikomplu ċikli infiniti ta 'ħolqien għal darb'oħra.

Iżda sabiex ikun jista 'jwelled organiżmu ħaj, il-ġisem veġetali għandu jkun komplut u ĦAJ. Barra minn hekk, bl-ebda mod mhu biżżejjed li l-oġġett tal-ikel ikun sempliċiment ħaj; l-nutriment veġetali perfett għandu jkun ATTIVI u MHUX DORMANT.

Esperjenza twila wrietna li l-għasafar tal-gaġeġ mhumiex sodisfatti bihom żerriegħa niexfa biss. Biż-żrieragħ niexfa tagħhom jitolbu ftit ikel frisk ukoll. Il-varjetà partikolari ta 'dawk iż-żrieragħ jew l-ikel frisk mhix importanti ħafna. Nutrizzjoni perfetta tista 'tinkiseb billi tagħżel ċerta varjetà ta' żerriegħa jew qamħ u tissupplimentaha bi kwalunkwe tip ta 'frott frisk ta' ħaxix.

Dan il-fatt iwassalna għall-konklużjoni importanti li l-aktar ikel perfett ma jibqax perfett wara li jkun nixef ftit. Imbagħad

kif nistgħu nqisu bħala nutriment dawk is-sustanzi li joħorġu mill-fran, mill-kċejjen u mix-xedaq ta’ magni li jgħajtu?

Madankollu, l-organiżmi tal-annimali ma jsofrux ħsara serja meta jkunu mċaħħda minn ikel frisk matul il-ftit xhur tax-xitwa.
Għax jagħmlu n-nuqqas matul ir-rebbiegħa u s-sajf, meta n-natura kollha terġa 'tiġi għall-ħajja. In-natura indurjithom għal dak il-mod ta 'ħajja. Żrieragħ imnixxfa, ċereali u legumi huma, tabilħaqq, ikel ħaj, iżda huma fi stat inert u rieqed. Fortunatament, jistgħu faċilment jitqajmu, jiġu attivati u jinbidlu f'nutrimenti perfetti billi jiġu mxarrba fl-ilma u jinżammu fl-arja friska għal ġurnata jew tnejn. Għalhekk, bil-konsum ta 'ħbub mibrumin (attivati) biss il-bniedem għandu l-opportunità li jiżgura nutrizzjoni perfetta fl-istaġuni kollha tas-sena u f'kull rokna tad-Dinja. Imbagħad jista 'juża l-eluf li jifdal ta' ikel frisk u appetizing biex jintroduċi varjetà fid-dieta tiegħu u biex jagħmel il-ħajja aktar pjaċevoli.

Il-ħajja hija l-organizzazzjoni tal-enerġija u l-materja. Meta nixtiequ nibnu magna, aħna nġibu flimkien il-partijiet kollha meħtieġa skond il-blueprint, u hekk kif jitlesta l-aħħar dettall, il-magni jkunu qed jaħdmu. Dak il-fattur li jpoġġi l-fabbrika tal-bniedem f’moviment jismu ruħ, li tingħaqad mal-partiċelli l-oħra kollha, tlesti l-istruttura tal-organiżmu u jpoġġiha f’moviment.

Il-Proprjetajiet ta 'Proteini Partikolari, Vitamini u Minerali u tal-Kostitwenti Nutrittivi Individwali Kollha M'għandux Jifforma Bażi għad-Diskussjoni

Fl-aħħar taqsima rajna li l-korpi veġetali kollha li jittieklu jikkonsistu minn l-istess elementi, u li d-differenzi fil-proprjetajiet kimiċi u fiżiċi tagħhom huma dovuti għal differenzi fil-kompożizzjoni u l-istruttura molekulari tagħhom. Sfortunatament, il-bijoloġisti injoraw dan il-fatt inkonfutabbli u bbażaw ix-xjenza kollha tagħhom fuq id-diversi komposti kumplessi li sabu fl-oġġetti tal-ikel. Sakra mill-iskoperti li saru fil-laboratorji tagħhom, għalqu għajnejhom fuq dak il-laboratorju mill-isbaħ tan-natura li lejh inwasslu żerriegħa tant żgħira li

ma tantx ikunu viżibbli għall-għajn u jiġu ppreżentati, bi tpattija, fi ftit ġimgħat, bl-aktar ikel perfett li jissodisfa l-bżonnijiet kollha tal-organiżmu tagħna f'kull aspett. Imma jew iwarrbu dik il-gwardjana ġeneruża tan-natura jew jaħarquha u jeqirduha, u warajha jippreparaw, fil-laboratorji miżerabbli tagħhom, ċerti sustanzi mejta li għandhom xi xebh remot magħha. Dawn it-tħaffir issa jsemmu b'diversi ismijiet u numri, u jużawhom biex ifixklu, l-ewwel nett, l-organi tagħhom stess u dawk ta' wliedhom innoċenti.

Għalhekk, wara li sabet diversi sustanzi differenti fl-għeneb, jgħidu li l-għeneb ikun fih kostitwenti bħal dawn, bħallikieku ma kien fihom xejn aktar. Jagħmlu l-istess ħaġa fil-każ tal-oġġetti tal-ikel naturali u mhux naturali kollha, u l-oġġett tal-ikel li fih jirnexxilhom isibu xi wieħed minn dawk il-kostitwenti huwa rakkomandat lilna bħala sors tan-nutrijent mogħti. Bħala riżultat ta 'tali shortsightedness, l-aktar oġġetti ta' l-ikel ta 'ħsara huma rappreżentati bħala nutrimenti kompletament ibbilanċjati u viċi ve

Ħu lapes u agħmel lista tas-sustanzi li l-bijoloġisti skoprew fl-oġġetti tal-ikel li jistgħu jinkisbu minn baqra: ċanga, fwied, moħħ, qalb, ħalib, għasel u ġobon. Issa ejjew naraw jekk jistgħux jiskopru dawk is-sustanzi kollha fis-silla, it-tiben jew f'ħxejjex aromatiċi tal-muntanji f'forma identika. Mhux ovvja li le. Madankollu ħadd ma jista' jiċħad il-fatt li l-materja prima li tmur għall-produzzjoni tal-ġisem tal-baqra huma dawk il-pjanti stess; jiġifieri, il-baqra kollha hija ffurmata kompletament minn dawk il-ħaxix. Jekk inqisu l-ikel tal-annimali bħala nutriment kompletament adegwat għal kruha karnivora, huwa għaliex il-karkassa kollha tal-priża bil-ġilda, l-għadam, id-demm u l-laħam tagħha u, barra minn hekk, biċ-ċelloli ħajjin kollha tagħha intatti, għandha valur nutrittiv ugwali. għal dak tal-ħaxix. Imma x'valur għandu l-ħalib, il-butir jew il-laħam meħud separatament? Kull wieħed minnhom għandu frazzjoni infiniteżimali tal-valur tal-ħaxix komuni u li sakemm ikun fl-istat mhux maħdum. Fir-rigward ta' dak li jibqa' mill-kostitwenti nutrittivi ta' dawk is-sustanzi wara t-tisjir, m'għandux bżonn ta' amplifikazzjoni. Għalhekk, jalla nirrealizzaw il-valur nutrittiv veru tal-ħalib jew tal-laħam, igglorifikati għal sekli sħaħ minn nies ta' moħħ se Għalhekk, jalla niġġudikaw il-valur reali ta' dawk ir-reklami kollha li jżejnu l-laned u l-bottijiet ta' varjetajiet bla għadd ta' ħalib imnixxef u mnixxef.

Il-ġustizzja titlob li minn issa dawk li jxerrdu reklami bħal dawn għandhom jinġiebu u jiġu kkastigati bil-qawwa, għax ir-responsabbiltà għall-mewt ta’ miljuni ta’ tfal tiddependi għal kollox fuq spallejhom.

Nammetti li l-bniedem huwa dejjem anzjuż biex jitgħallem affarijiet ġodda, biex jippenetra fis-sigrieti tan-natura, biex iwessa’ l-orizzont tal-għarfien tiegħu. Huwa speċjalment importanti li kull pussessur ta 'fabbrika għandu jiffamiljarizza ruħu mas-sigrieti tal-materja prima meħtieġa għall-fabbrika tiegħu.

Ħalli lix-xjenzati tar-riċerka jillimitaw l-investigazzjonijiet tagħhom fl-erba 'ħitan tal-laboratorji tagħhom sal-ġurnata, meta jirnexxielhom jikbru pjanta minn żerriegħa magħmula kompletament minn komponenti sintetiċi magħmula fil-workshops tagħhom. Imbagħad l-għerf tagħhom ikun ugwali għall-għerf tan-natura. Iżda d-dinja tagħna hija diġà mimlija b'tali żrieragħ, li permezz tagħhom niksbu l-aktar nutriment adegwat li jissodisfa l-ħtiġijiet essenzjali kollha tal-organiżmu tagħna. Dak in-nutriment huwa ħieles mill-iċken traċċa ta 'difett. L-ebda sustanza mhi nieqsa fiha; l-ebda sustanza ma hija żejda; kull kostitwent għandu l-kwalità tiegħu, il-kwantità u l-funzjoni tiegħu determinati mill-aktar kalkoli preċiżi.

Jgħidulna biex nikkunsmaw il-proteini, peress li l-proteini huma tajbin għas-saħħa. Imma kemm għandna nikkunsmaw? Hemm ċifra miftiehma b'mod ġenerali għar-rekwiżiti tagħna ta 'kuljum? Il-briks huma meħtieġa għall-kostruzzjoni ta 'bini, iżda żgur li ma nistgħux niġbru l-briks b'mod indiskriminat jew inpoġġuhom wieħed fuq ieħor mingħajr ebda mehries.

Tekniċi ġodda daħlu fl-arena. Huma spostati l-inġinier b'esperjenza ta 'numru ta' fabbriki kumplessi u issa jixtiequ jżommu u joperaw dawk il-fabbriki huma stess.
Kullimkien hemm frammenti ta 'materja prima miġbura bl-addoċċ.
Kull wieħed minnhom b'mod każwali jieħu dak kollu li jista 'jpoġġi l-idejn faċli fuq u jitma' lill-fabbrika. Wieħed iġib ġebel, ieħor ħadid; it-tielet wieħed iġorr it-tafal, ir-raba’ l-ilma. Dawn kollha jingħaqdu flimkien mingħajr pjan jew disinn fiss, u mbagħad imorru jġibu aktar u aktar.
Bosta sustanzi organiċi u inorganiċi kontinwament jagħmlu tagħhom

dehra. Wieħed jitma 'l-makkinarju b'numru żgħir ta' ċerta sustanza, u jsostni li huwa utli; ieħor jimliha bi barmil tat-tieni sustanza, u jasserixxi li għadu aktar utli. Għalhekk kulħadd jifga l-fabbrika b'dak kollu li jimmaġina li jkun bħall-komponenti tal-materja prima xierqa tagħha. Isiru esperimenti, esperimenti bla tmiem. Min-naħa waħda, numru ta 'nies iblah taw dawk il-materja prima fuq in-nar; mill-banda l-oħra, kulħadd huwa mgħaġġel biex jiġbor x'fdalijiet jista' joħroġ mill-irmied smoldering u jitmagħhom fiż-żennuna tal-fabbrika.

Naturalment biżżejjed, il-fabbrika tibda taħdem b'mod irregolari. L-aktar b'mod irregolari l-fabbrika taħdem, aktar ma dawn l-ispeċjalisti jibża jimmultiplikaw l-isforzi tagħhom. Jiġru b'dan il-mod u b'dak il-mod biex ifittxu mezzi ġodda u materjali ġodda. F'dik il-ħeġġa u miżgħuda huma jitfgħu, jeqirdu jew jaħarqu l-aktar kostitwenti kimiċi essenzjali tal-materja prima, kostitwenti li kultant huma żgħar wisq biex jiġu nnutati minnhom. Meta jaraw li l-isforzi tagħhom huma ta 'xejn u l-kundizzjoni tal-fabbrika gradwalment tmur mill-ħażin għall-agħar, huma jmorru aktar fil-deżert u jsibu sustanzi kompletament ġodda li m'għandhom l-ebda konnessjoni mal-materja prima tal-fabbrika, u jippruvaw jirregolaw l-operazzjonijiet tal-impjant tagħhom bl-għajnuna tagħhom. Għal xi żmien, waħda minn dawk is-sustanzi l-ġodda twaqqaf l-għajta tal-fabbrika, oħra fgat it-titqib tat-titqib tagħha, it-tielet waħda tnaqqas il-veloċitajiet operattivi ta 'ċerti mekkaniżmi, filwaqt li r-raba', b'kuntrast, tħaffefhom aktar. Dawn il-bidliet jidhru sinjali tajbin għalihom; jaqbżu bil-ferħ u jċapċpu jdejhom bħal tfal żgħar, u mbagħad jipproċedu biex ifittxu sustanzi "aktar b'saħħithom u effettivi". Xi drabi, ċerti sezzjonijiet tal-fabbrika jieqfu jiffunzjonaw għal kollox jew jiffunzjonaw b'mod tant irregolari li jipperikolaw is-sigurtà tal-ġirien tagħhom. Huwa allura li l-irġiel juru l-akbar destrezza tagħhom. Huma skillfully ineħħu u jarmu dawk il-partijiet "inutli".

Mhux ta' b'xejn li dawk l-isforzi kollha jispiċċaw f'falliment totali u wara l-oħra l-fabbriki jintefgħu bla xogħol malajr wisq. Iżda l-inġiniera tal-bungling ma jitilfux it-tama.

Huma jippersistu fl-esperimenti ddisprati tagħhom, jirrifjutaw li jfakkru l-inġinier reali ta 'dawk il-fabbriki, in-natura tagħhom, li huma ċaħdu.

It-tqabbil kontinwu tal-ġisem tal-bniedem ma 'fabbrika ma jsirx f'sens figurattiv. Għall-ġisem tal-bniedem huwa tabilħaqq fabbrika bħall-fabbriki l-oħra kollha, b'din id-differenza li hija ħafna aktar ikkumplikata minn fabbrika ordinarja u l-komponenti tagħha huma tant żgħar li ħafna minnhom huma inviżibbli u inkomprensibbli għall-bniedem.

Eżatt bħall-inġiniera hawn fuq, il-bijoloġisti tagħna jwettqu esperimenti fuq il-bnedmin bl-aktar strumenti terribbli li hemm f'idejhom, bl-aktar ikel baxx possibbli, b'diversi preparazzjonijiet sintetiċi u bil-veleni fatali kollha magħrufa mill-umanità. Huma jippubblikaw listi bla tarf b'ismijiet interminabbli ta' sustanzi u jwasslu lin-nies qarrieqa bir-rakkomandazzjonijiet qarrieqa tagħhom. Kull wieħed jissuġġerixxi dak li jħobb, kull wieħed jgħid dak li jiġi f'moħħu, jaġixxi bl-addoċċ, bir-regola tal-kbir.
Huma jimlew eluf ta 'volumi u jgħarrqu d-dinja magħhom, jirragħad fuq ir-radju, jistampaw reklami fil-gazzetti.
Imma kulma jagħmlu huwa falz, kulma jgħidu huwa kontradittorju.
Huma jirrappreżentaw l-aktar sustanza ta 'ħsara bħala ta' benefiċċju eċċessiv, iżda jipprojbixxu l-użu ta 'dak li huwa essenzjali. F'dan il-mixja ta' welter u konfużjoni, l-awturi nfushom jimxu f'labirint ta' dubju u indeċiżjoni, filwaqt li l-udjenza tagħhom tibqa' mħawda u mħawda.
Sadanittant, sfortunatament, dawk l- eqreb tagħna jitilqu minn din il- ħajja f'miljuni, bla bżonn qabel iż- żmien xieraq.

Nappella lill-irġiel kollha b'moħħ nobbli madwar id-dinja biex joħorġu tal-indifferenza letarġika tagħhom jekk biss għall-fini ta' saħħithom stess u tal-qraba tagħhom. Ħallihom jingħaqdu miegħi biex bil-qawwa tal-għaqda tagħna niftħu l-għajnejn tal-umanità, nemendaw id-drawwiet żbaljati preżenti ta' nutrizzjoni u nwaqqfu dawk il-massakri terribbli.

Ħalli kull wieħed u waħda minna jiftaħ għajnejh/tagħha u josserva bir-reqqa l-iskandli xokkanti li jwaqqgħu ċ-ċiviltà moderna. Permezz tal-attitudni żbaljata adottata mix-xjenzati tagħna, dawk li jagħmlu l-profitt u l-ispekulaturi daħlu fil-qasam. L-aktar oġġetti tal-ikel li jagħmlu l-ħsara u adulterati ħafna huma reklamati liberament bħala sorsi sinjuri ta' vitamini u huma

mibjugħa fil-miftuħ lill-pubbliku. Dawn jinkludu gallettini, ħelu, soft drinks bħal Coca-Cola u luminata, laħmijiet putrefied, ħalib imnixxef u eluf ta' ikel differenti ieħor, li ġew imċaħħda għal kollox mill-kostitwenti nutrittivi l-aktar vitali tagħhom u huma speċjalment suxxettibbli li jikkawżaw mard u joqtlu n-nies. Is-sustanzi l-aktar kurjużi jinġabru minn hawn u 'l hemm, imħallta flimkien, mimlija f'laned u kartun, ittikkettjati b'tikka twila ta' ismijiet ta' annimali domestiċi li jidhru xjentifiċi u mibjugħa lill-pubbliku gullible bħala preparazzjonijiet "dietetiċi" bi prezzijiet eżorbi Sa tali punt ġiet ikkummerċjalizzata l-mediċina moderna li laboratorji privati jħallsu kummissjoni ta' 50 fil-mija lit-tobba fuq l-imposti li jsiru lill-pazjenti mibgħuta lilhom. Wieħed ikollu jimla mijiet ta' volumi jekk jixtieq jippreżenta stampa dettaljata tal-korruzzjoni kollha fid-dinja tal-lum. Fil-preżent, m'iniex liberu li nwettaq dak il-kompitu.

Sadanittant, il-bijoloġisti jsibu ċerta vitamina waqt ir-riċerki tagħhom. Ftit wara jiskopru li mhuwiex kompost sempliċi, iżda kumpless elaborat ta 'tużżana sustanzi, li għal kull waħda minnhom jagħżlu isem. Gradwalment jinnutaw li ċerta vitamina ma turix il-qawwa tagħha fin-nuqqas ta 'oħrajn, jew josservaw li, meta tiġi introdotta fl-organiżmu, sustanza tinbidel f'oħra u oħrajn.

L-effetti tal-vitamini artifiċjali fuq l-organiżmu tal-bniedem huma apparenti u kontradittorji. L-irġiel ipoġġu l-briks ta 'ringiela ta' dar fuq ringiela mingħajr ebda mehries u mbagħad, sabiex jirranġaw dak l-iżball, jippreparaw barmil kbir ta 'mehrież inferjuri u ferragħha fuq il-bini f'daqqa. Twaħħal fuq il-wiċċ ta 'barra tal-briks, dak it-tikħil jipproteġi l-bini mir-riħ u x-xita għal xi żmien, iżda ma jippenetrax il-ġonot bejn il-briks u, ovvjament, qatt ma jilħaq is-saffi ta' ġewwa tal-istruttura. Xi drabi tintuża kwantità eċċessiva ta' dak it-tikħil falz; imbagħad kull bini li l-pedament tiegħu huwa kemmxejn imfixkel sempliċiment jiġġarraf. Dan huwa preċiżament dak li kultant jiġri waqt l-injezzjoni ta 'vitamini, meta l-pazjent imut immedjatament wara l-injezzjoni. Kif jista 'wieħed possibbli jirrappreżenta bħala nutrijent sustanza li l-inqas kwantità tagħha toqtol raġel ġewwa

ħames minuti mid-dħul tagħha fil-ġisem tal-bniedem? L-irġiel meta se jiġu f'sensihom u jabbandunaw follies bħal dawn? Minkejja l-kotra ta' fallimenti, diżappunti u sfortuni, l-irġiel jippersistu fil-kors żbaljat u diżastruż tagħhom, u jirrifjutaw li jirtiraw pass wieħed.

Kotba ġodda kontinwament jagħmlu dehra tagħhom; listi friski u rakkomandazzjonijiet huma kontinwament miżjuda ma 'dawk qodma u għargħar bla tarf ta' veleni kontinwament joħroġ mill-fabbriki fl-organi tal-irġiel. Kif inhi, inkitbu eluf ta' volumi dwar in-nutrizzjoni u suġġetti relatati, kollha b'fehmiet u opinjonijiet differenti, dettalji u partikolaritajiet differenti, listi u tabelli differenti.

Ejja ngħidu għal mument li l-kotba miktuba fuq individwali vitamini u kostitwenti nutrittivi oħra, ir-rakkomandazzjonijiet ta 'nutrimenti u l-lista ta' dieti speċifiċi huma kollha veri. Imbagħad nistgħu nistaqsu jekk din hijiex tabilħaqq is-sistema prattika tan-nutrizzjoni tal-bniedem u jekk dawk li jixtiequ jgħixu f'din id-dinja humiex taħt il-ħtieġa diqa li jkollhom jitgħallmu dawk il-kotba kollha bl-amment. X'se jiġri mill-miljuni, mela, li jgħixu fil-muntanji u l-widien, fl-irħula u l-irħula 'l bogħod, u m'għandhom l-ebda opportunità li jiffamiljarizzaw ruħhom ma' listi u tabelli tad-dieta bħal dawn? Għandhom imutu bil

Le, ħbieb tajbin, qumu mit-torpor ta' indifferenza tagħkom, għax dak mhux il-mod ta' ħajja destinat għall-bniedem. Ħajja bħal dik tabilħaqq mhija l-ebda ħajja; huwa ħmar il-lejl. Għandna nġibu treġġigħ lura komplet u immedjat fl-attitudni tagħna lejn problemi nutrittivi. Pubblikazzjonijiet dwar kostitwenti nutrittivi individwali u dieti għandhom jitwaqqfu u l-preskrizzjonijiet kollha ta 'vitamini artifiċjali u mediċini velenużi għandhom jitwaqqfu f'daqqa.

Hemm mod wieħed biss kif il-bniedem neħles minn dak il-ħmar il-lejl darba għal dejjem, u dan huwa li nintroduċu bidla radikali fil-mod ta 'għajxien tagħna u fid-drawwiet nutrittivi tagħna. Dawn id-drawwiet għandhom jinbidlu b'tali mod li jħalltu u jarmonizzaw is-sistema korretta ta 'nutrizzjoni mal-ħajja tal-bniedem. Imbagħad l-għażla bejn kostitwenti nutrittivi individwali ma tibqax taqdi l-ebda skop utli u n-nies ma jagħtux aktar ħsieb għal dieti speċifiċi. Biss tali kompletament ibbilanċjat

l-oġġetti tal-ikel għandhom jinżammu d-dar billi għandhom valuri nutrittivi identiċi; fi kliem ieħor kull wieħed mill-ikel ikkunsmat mill-bniedem għandu jkun nutriment sħiħ fih innifsu.

Il-qarrejja m'għandhomx jaħsbu li huwa diffiċli ħafna li tmexxi l-umanità kollha tul dik it-triq mill-isbaħ. Jidher hekk biss fuq il-wiċċ. Wara li għaddejt mill-istadji kollha tagħha jien stess, naf li, mhux diffiċli, hija kompitu estremament faċli, li jien lest li niddedika l-ħin u l-enerġija kollha tiegħi.

Irridu noħolqu tali kundizzjonijiet li jagħmluha possibbli li s-sinjuri u l-fqar, kbar u żgħar, tagħlimiet u sempliċi kemm jistgħu jgħixu ħajja sana mingħajr ma jkunu taħt l-obbligu kostanti li jagħmlu għażla obbligatorja bejn l-oġġetti tal-ikel ikkunsmati minnhom. Imbagħad l-għażla ta 'l-ikel se tkun determinata mis-sens ta' togħma tagħna, li t-talbiet u x-xewqat tagħhom se jkunu l-gwida bla żball tagħna fl-għażla ta 'oġġetti ta' l-ikel naturali.

Nistgħu nistaqsu, wara kollox, dak li jfittxu l-bijoloġisti u xiex l-għan aħħari tagħhom huwa. Forsi huma stess m'għandhomx kunċett ċar tal-għan finali tagħhom, imma ngħidilhom. Qegħdin jippruvaw isibu x'tip ta' sustanzi jeħtieġ il-ġisem tagħna sabiex jgħixu ħajja b'saħħitha. Huma jixtiequ jaċċertaw il-funzjoni xierqa ta 'kull vitamina u kull minerali fl-organiżmu tagħna. Jiskopru li ċerta vitamina tistimula t-tkabbir tagħna, oħra tipproteġina kontra l-infezzjonijiet, it-tielet waħda ssaħħaħ is-snien, eċċ. Imma minflok ma jissottomettu ruħhom għal dak l-inkwiet kollu, ma jkunx aħjar jekk jagħmlu żjara fil-ġungla tal-Afrika għal darba biss u staqsew lill-iljunfanti hemmhekk x'tip ta' pilloli tal-kalċju ħadu biex jikbru avorju qawwi, jew liema varjetajiet ta' proteini? huma kkunsmati biex jakkumulaw massa enormi tagħhom?

Ejja nassumu li wara li ħadmu bla waqfien għal eluf ta' snin fl-aħħar jilħqu l-mira mixtieqa tagħhom. Imbagħad ikunu jistgħu jagħrfu l-kostitwenti kollha f'qamħ ta 'qamħ jew f'xi korp veġetali ieħor u jifhmu d-dettalji sħaħ tal-funzjonijiet rispettivi tagħhom fl-organiżmu tagħna. Imma dak li jfittxu bil-ħerqa huwa diġà fl-idejn u fl-abbundanza għanja, ukoll. B'hekk laħqu s-suprema tagħhom

għan, l-għan stess li ma tantx setgħu jittamaw li jilħqu fil-laboratorji tagħhom wara numru kbir ta' snin. X'aktar ifittxu allura?

Iżda l-qarrej m'għandux jissoponi li l-bijoloġisti huma nies kompletament bla sens. Għandhom raġunijiet biex jaġixxu kif jagħmlu u mill-perspettiva tagħhom stess huma raġunijiet pjuttost b'saħħithom u konvinċenti. Għax-xjenzati huma persuni "ċivilizzati u kkultivati"; dawn la huma rġiel primitivi li jgħammru f'foresti mudlama, u lanqas li jgħixu fi jingħalaq u stalel. Imbagħad kif jistgħu jirrinunzjaw il-ħobż abjad tagħhom, il-kejkijiet delikati tagħhom u l-għaġina ħelwa tagħhom u jimlew ħalqhom bil-qamħ nej, bħall-salvaġġi primittivi? Huwa minnu, ovvjament, li fit-tibdil tal-qamħ sħiħ u mhux imniġġes f'ħobż abjad jew pasti, bl-eċċezzjoni tal-lamtu mejjet u zokkor, l-għexieren ta 'eluf ta' kostitwenti nutrittivi kollha tiegħu jinqerdu, iżda dan ma jidhirx li jinkwetahom. Qatt ma jippermettulna ninsew li l-lamtu u z-zokkor bla ħajja wkoll għandhom il-"benefiċċji" tagħhom. Jipprovdu l-kaloriji meħtieġa biex ifornu s-sħana lill-ġisem tagħna, filwaqt li t-talbiet tal-organi, tal-glandoli u tan-nervituri tagħna huma sodisfatti minn riżorsi "xjentifiċi" meraviljużi bħal vitamini artifiċjali, preparazzjonijiet minerali, ormoni foloz u fuq kollox multipliċità ta 'veleni, li jeċċellaw wieħed. ieħor fil-c

Fl-aħħarnett, x'kien jiġri allura mill-industriji, sptarijiet, tobba, infermiera, spiżeriji, strumenti kirurġiċi u apparat ieħor simili? X'sforzi ma sarux biex jiġu akkwistati u x'ħidmiet ma ntefqux biex jinbnewhom! Kif setgħu jabbandunaw dawk il-"kisbiet" kollha għall-fini ta' dak il-qamħ trivjali? Pass bħal dan lanqas ma jista' jiġi kkontemplat, u wisq inqas jittieħed fil-fatt. Ftit li xejn jimporta jekk eluf, anzi, miljuni ta' nies imutu b'attakki tal-qalb, kanċer u mard ieħor. Illum jew għada l-irġiel iridu jmutu xorta waħda, allura mhux aħjar għalihom li jmutu ftit qabel u jeħilsu lilhom infushom mid-dieqa u t-tbatijiet ta' din id-dinja? X'inhu l-użu li ngħix sa l-età ta' 200 sena f'dinja li qed issir iffullata żżejjed kif inhi? Tibqax sorpriż meta titgħallem li hemm nies b'din l-attitudni tal-moħħ. Tabilħaqq jista' jiġi affermat li l- maġġoranza tal- bnedmin, għomja kif inhi bil- vizzju ta' tiekol il- katavri, jaħsbu b'dan il- mod illum. Imma solennement niddikjara lid-dinja kollha li GĦANDHOM IL-BNIEDEM KOLLHA

IKKUNSUMA PJANTI FL-ISTAT MHUX PRIMA. DAN HUWA IL-KMAND TA ' NATURA.

Madankollu, ma niċħadx li l-mottiv ta 'gwida tal-bijoloġisti kien ix-xewqa li jaqdu l-umanità. Imma meta jaraw il-falliment tal-isforzi tagħhom, għandhom ibiddlu l-proċedura perikoluża tagħhom mingħajr dewmien u għandhom minnufih iwaqqfu l-pubblikazzjoni tal-kotba kollha li jittrattaw dawk is-suġġetti; inkella żgur li jistħoqqilhom is-saħta tal-ġenerazzjonijiet li ġejjin. Wara li ġabret flimkien il-fatti u l-figuri kontradittorji kollha li jinsabu fil-kotba dwar in-nutrizzjoni, għarbel u weżin bir-reqqa l-evidenza disponibbli u ġibt il-konklużjoni bażika li f'dak li għandu x'jaqsam man-nutrizzjoni minn issa 'l quddiem il-bnedmin kollha għandhom jaħsbu bl-istess mod u għalf bl-istess mod.

Fir-rigward ta' din il-konklużjoni, ma jrid ikun hemm la xettiċiżmu u lanqas dissidenza.

Għalhekk, peress li l-kotba li ġew ippubblikati s'issa li jittrattaw kostitwenti nutrittivi individwali u dieti speċifiċi varji wettqu l-kompitu tagħhom, dawn kollha għandhom jiġu rtirati miċ-ċirkolazzjoni sabiex il-moħħ tal-pubbliku ma jibqax imħawwad mit-teoriji mhux sodi u kontradittorji tagħhom. . Fi kliem ieħor, dawk il-kotba kollha li jittrattaw il-funzjonijiet u l-"benefiċċji" tal-proteini, karboidrati, xaħmijiet, vitamini u minerali għandhom jiġu pprojbiti. Hekk għandhom dawk il-pubblikazzjonijiet perikolużi kollha li fihom isiru tentattivi biex jipprovaw li l-valur ta 'ċerti oġġetti tal-ikel jinsab f'xi nutrijent partikolari li jkun hemm fihom.
Anke dawk il-kotba li fihom il-kittieba tagħhom jippruvaw jaffermaw is-superjorità ta' ċerti tipi ta' frott meta mqabbla ma' oħrajn għandhom jitqiesu bħala superfluwi. L-iktar, ir-riċerka futura tista' tkun diretta lejn it-twettiq ta' esperimenti ġenerali sabiex tiġi pprovduta d-dejta meħtieġa biex jiġi ddeterminat il-grad ta' żvilupp u l-vantaġġi ta' klassi waħda ta' oġġetti tal-ikel meta mqabbla ma' klassijiet oħra. Pereżempju, jistgħu jsiru studji biex jiġu aċċertati d-differenzi wesgħin bejn frott, ċereali, legumi, ġewż, ħxejjex ħodor u għeruq, jekk tabilħaqq jeżistu differenzi bħal dawn.

Minn hawn 'il quddiem, għandu jkun id-dmir ewlieni tal-kittieba, ix-xjenzati, it-tobba, il-ġurnalisti u l-umanitarji progressivi kollha li juru lill-pubbliku ġenerali kull aspett tal-ħsara enormi li ġġib magħha d-deġenerazzjoni tan-nutrimenti naturali u li jħeġġu lin-nies jissottomettu bla kundizzjoni għall-preċetti. tan-natura.

Korp Reali u Korp Falz

Il-konsumatur abitwali ta' ikel imsajjar huwa fil-fatt taħlita ta' żewġ persuni f'wieħed; għandu żewġ iġsma. L-ewwel ġisem, il-BNIEDEM VERU, huwa l-bniedem veru nnifsu, li ġie msejjaħ fil-fatt permezz ta 'nutriment naturali u għadu sostnut minn nutriment naturali. It-tieni korp, il-BNIEDEM FALZ, ġie stabbilit permezz ta 'ikel mhux naturali, imsajjar, artifiċjali u jkompli jgħix fuq nutrizzjoni mhux naturali biss.

Dawk iċ-ċelluli kollha fil-ġisem tal-bniedem li, b'saħħithom, speċjalizzati u attivi, iżommu l-ħajja u jżommu lill-persuna fuq saqajha huma mibnija, mitmugħa, operati u mibdula għal kollox minn ikel naturali. Dawk huma ċ-ċelloli li jagħtu s-saħħa lill-muskoli, jirregolaw il-kontrazzjonijiet tal-qalb, jittrasmettu l-impulsi tal-moħħ lill-ġisem u jipproduċu tnixxijiet. Minbarra dawn iċ-ċelloli żviluppati ħafna hemm ċelloli oħra li għandhom xi xebh superfiċjali maċ-ċelloli normali, iżda għandhom, fil-fatt, l-aktar struttura elementari, m’għandhomx il-makkinarju u l-mekkaniżmu meħtieġ għal funzjonijiet speċjalizzati u huma ġeneralment deġenerati u morda. Dawn iċ-ċelloli jitwieldu, jitrabbew u jiġu mmultiplikati għal kollox għad-detriment ta' ikel mhux naturali u mniżżel.

Fl-organiżmu ta 'vizzju tal-ikel imsajjar, il-bniedem reali jokkupa ftit li xejn kamra tassew. Anke fil-każ tal-irqaq persuna proporzjon konsiderevoli tal-ġisem jikkonsisti f'ċelloli inattivi.

Kull glandola jew organu teħtieġ ċertu numru ta 'ċelluli attivi u speċjalizzati, iżda hekk kif il-kompliment meħtieġ ta' tali ċelluli jiġi ffurmat, il-kostruzzjoni ta 'ċelluli addizzjonali fl-organu partikolari tieqaf,

inkella jikber għal daqs eċċessiv. Issa, minħabba li ċ-ċelloli attivi jissejħu biss permezz ta' nutriment naturali, filwaqt li l-vizzju tal-ikel ma jipprovdix lil ġismu bil-kwantità meħtieġa ta' ikel naturali, l-organu huwa obbligat li jikkumpensa d-defiċjenza li tirriżulta u jżomm id-daqs tiegħu f'limiti raġonevoli billi jiġbor ċertu numru ta' ċelluli inattivi prodotti minn ikel imsajjar. Ċelluli inutli u parassitiċi bħal dawn huma ħafna fl-organi u s-sistemi kollha ta 'vizzju tal-ikel, mhux esklużi l-għadam, id-dwiefer u x-xagħar.

Madankollu, l-organiżmu ta 'xi nies għadu kapaċi jiġġieled kontra dieti mhux naturali għal ċertu perjodu ta' żmien. Tabilħaqq, tgħejja l-aħjar tagħha biex tipprevjeni l-formazzjoni tal-bniedem falz permezz ta 'tnaqqis fl-aptit, disturbi fl-istonku, dardir, rimettar, nuqqas ta' rqad, uġigħ ta 'ras u mezzi oħra simili. Nies b'vista qasira jqisu dawn is-sintomi ta 'prekawzjoni bħala sinjali ta' xi debbilità ta 'l-organiżmu, għalhekk minflok iwaqqfu l-konsum ta' ikel mhux naturali, jinkoraġġixxu l-użu tagħhom aktar u aktar sabiex "jrawmu u jsaħħu" lill-pazjent. U meta taħt l-attakki kontinwi ta 'ikel "nutrittiv" il-ġlieda twila u miġbuda tasal fi tmiem traġiku bit-telfa tal-bniedem reali, l-organiżmu huwa mġiegħel jabbanduna r-reżistenza tenaċi tiegħu u "jadatta" ruħu għal dawk l-ikel mhux naturali. Dan hu s-sinjal għat-twelid tal-bniedem falz, li dalwaqt jibda jibla' bħal lupu u jikber b'mod irresistibbli. Iżda n-nies b'vista qasira jqisu dan it-tkabbir bħala sinjal żgur ta' rkupru.

Maż-żmien dik ir-reżistenza ddgħajjef, u llum intlaħaq l-istadju meta jitwieldu ħafna tfal b'żewġ iġsma. Tali tfal jibdew jiżviluppaw il-bniedem falz anki qabel ma jiġu fid-dinja. Tista 'tara r-raġel falz f'kull pass fuq il-warrani u s-saqajn tan-nisa, fuq il-ħaddejn ix-xaħam tat-tfal, fuq il-paunches u l-għonq minfuħa tal-irġiel, u band'oħra. Ir-raġel falz jiddeforma l-figuri sbieħ ta 'xebba żgħażagħ fl-aqwa tal-ħajja tagħhom, iċaħħad lin-nies imkabbra mill-kapaċità tagħhom għax-xogħol. Jippenetra fil-qalb, kliewi, vini, glandoli u tessuti tal-bnedmin u jipparalizza l-attivitajiet tagħhom. B'mod ġenerali, tieħu l-bniedem reali fil-klaċċijiet tiegħu u gradwalment tagħfas u strangles lilu.

Meta vizzju ta 'l-ikel imsajjar jissodisfa l-ġuħ tiegħu billi jikkunsma xi frott, dan ifisser li f'dak il-mument il-bniedem reali jkun mimli bis-sħiħ u m'għandux aktar xewqa għall-ikel. Iżda l-bniedem falz ma rċieva l-ebda sehem min-nutriment naturali, għalhekk jitlob l-ikel speċjali tiegħu stess issa. Dak li jagħmel l-affarijiet partikolarment sfortunati huwa l-fatt li jesprimi x-xewqat negattivi tiegħu minn fomm il-bniedem reali. Ix-xenqa voraċi għall-ikel imsajjar hija l-ħeġġa ta 'dak il-mostru u m'għandha l-ebda konnessjoni ma' l-esiġenzi tar-raġel reali. Dik ix-xenqa tinbidel f'gluttony fil-mument meta ż-żewġ passjonijiet brutali, il-vizzju u x-xewqat negattivi, jingħaqdu.

Huwa hawnhekk li l-bniedem reali, mingħajr ebda ħsieb jew riflessjoni, iwettaq xogħol mill-aktar jistmellu. Jaħdem bla waqfien jum wara l-ieħor, jaqla' l-flus b'uġigħ u inkwiet kbir u mbagħad, b'uġigħ u inkwiet ikbar, jibdel l-ikel naturali li jkun xtara bil-flus li qala' iebes tiegħu f'sustanzi ta' ħsara, jintroduċihom f'ġismu permezz tiegħu. ħalqu stess, jiddiġerixxihom fil-kanal alimentari tiegħu, jassorbihom fid-demm tiegħu u jwassalhom lil dak il-mostru, l-għadu l-aktar ħarxa tiegħu, li jrabbi u jrawwem fi sinu stess u li l-ġisem abominabbli tiegħu huwa kontinwament iġorr fuq il-muskoli dgħajfin tiegħu.

Hawnhekk, irrid nistaqsi lill-bijoloġisti li jsemmgħu l-proteini u jpoġġu tamiet foloz fuq is-suppost qawwa tal-vitamini artifiċjali, jekk humiex ħasra lil dawk l-irġiel u n-nisa li jitfixklu u jitfixklu waqt li jimxu fit-triq, bilkemm kapaċi jkaxkru l-piż enormi ta' ir-raġel falz fuq saqajhom dgħajfin. Fejn hi l-kuxjenza u r-raġuni ta' dawk in-nies? Dawk il-mases ta 'xaħam u laħam inutli ma jagħtuhom ebda ikel għal ħsieb? Wara kollox, il-korpulenza hija l-frott tal-proteini tal-annimali "bbilanċjati bis-sħiħ" u l-ħobż abjad "diġestibbli" tagħhom. Ipprova biss iċaħħad lil dawk in-nies grassi mill-ħobż u l-laħam tagħhom, u għalfhom għal żmien mill-aktar liġijiet elementari tan-natura, imbagħad innota kif dawk il-mases devilish jiddewweb u jisparixxu fi żmien ftit xhur.

Meta nikkunsidraw kemm nistgħu neħilsu faċilment minn dawk superfluwi munzelli tal-laħam u l-effett irkupru sħiħ mill-aktar sempliċi u

metodu naturali, nistgħu nistaqsu għaliex nies ta 'distinzjoni akkademika għolja jirrikorru għal diversi mezzi perikolużi u bla sens, mingħajr ebda prospett ta' suċċess.

Il-bniedem falz mhuwiex magħmul biss minn ċelluli deġenerati, iżda wkoll minn fluwidi superfluwi, xaħmijiet, konkrezzjonijiet, imluħa, veleni u sustanzi oħra ta 'ħsara, li ppenetraw u nfirxu fil-kavitajiet u t-tessuti kollha tal-bniedem reali. Kull marda, mingħajr eċċezzjoni, tissejjaħ fiċ-ċelloli tal-bniedem falz. Huwa fiċ-ċelloli tal-bniedem falz, ukoll, li jitwieled il-kanċer.

Mard Ikkawżat mill-Ksur tal-Liġijiet ta Natura

Jista 'jkun hemm biss żewġ kawżi għat-tqassim ta' fabbrika: in-nuqqas ta’ bilanċ fil-materja prima tagħha u ħsarat inċidentali li ġejjin minn barra. Ma jistax ikun hemm kawża oħra. Il-ħsarat inċidentali sostnuti mill-organiżmu uman minn sorsi esterni (ħruq, korrimenti, avvelenament, eċċ) jinftiehmu faċilment u m'hemm l-ebda nuqqas ta 'qbil dwar il-metodi li għandhom jiġu impjegati fit-trattament tagħhom.
Fost dawn il-ħsarat esterni jistgħu jiġu inklużi l-ħsara li ssir lill-organiżmu mid-drogi terapewtiċi awto-amministrati, vitamini artifiċjali, minerali, alkoħol, nikotina, tè, kafè, kif ukoll il-veleni numerużi li huma introdotti fil-ġisem ma 'ikel imsajjar. u huma maħżuna f'kull organu.

L-unika materja prima armonjuża u bla difetti għall-bniedem organiżmu huma l-pjanti mhux maħduma determinati min-natura. L-aktar tibdil żgħir magħmul f'dawk il-korpi jfisser li jħarbat l-armonija tal-materja prima tal-fabbrika partikolari; dan, min-naħa tiegħu, ifisser it-tfixkil tal-operat xieraq ta’ dik il-fabbrika; fi kliem ieħor, tfisser mard. F'konformità mal-liġijiet tan-natura, dan għandu jitqies bħala axiom, li dwaru qatt m'għandu jkun hemm ebda dubju jew diversità ta 'opinjoni.
Il-materja prima tal-fabbrika tal-bniedem ġiet imsejħa NUTRIMENT.

In-natura bnew il-materja prima meħtieġa għall-bniedem b'kalkoli preċiżi tant li meta npoġġu frotta waħda ta 'għeneb f'ħalqna, dik berry żgħira tinqasam u tinfirex fl-organiżmu kollu biex tipprovdi għall-bżonnijiet kollha tagħha mingħajr ebda eċċezzjoni. Dik il-berry l-ewwel tibni l-istruttura rudimentali taċ-ċelloli sempliċi, imbagħad tibni l-mekkaniżmu intern kollu taċ-ċelloli differenzjati, tipprovdi l-materja prima meħtieġa għall-produzzjoni, tnaddaf u tillubrika l-partijiet komponenti kollha u ġġedded dawk li huma bil-ħsara, tissostitwixxi l-età u ċelluli għajjien minn ċelluli żagħżugħa, iforni fjuwil lill-muturi u jpoġġihom fil-moviment, jagħti lill-ġisem is-sħana u l-enerġija meħtieġa, u jwettaq kull kompitu ieħor mitlub minnu.

Il-qarrej jista' jistaqsi kif ikun li hemm nies li kultant ma jieklu l-ebda frott għal ġimgħat jew xhur wara xulxin u madankollu jirnexxilhom iżommu ħajjin. It-tweġiba hija li, b'mod ġenerali, anke l-ivvizzjat tal-ikel imsajjar l-aktar ikkonfermat jieħu xi nutriment mhux maħdum issa u mbagħad. Xi drabi ċ-ċelluli normali tabilħaqq imutu bil-ġuħ għal ġimgħat u xhur, iżda minħabba li l-frott huma ikel ikkondensat ħafna u nutrittiv ħafna, kwantità żgħira ħafna minnhom iżżomm persuna fuq saqajha b'xi mod. Imma jekk dak il-ġuħ jittawwal b'mod mhux raġonevoli (għax is-suġġett innifsu ma jħossx dan il-ġuħ), jidher fl-organiżmu diversi disturbi, feriti u kundizzjonijiet morbożi, li l-aktar serji minnhom huwa l-iskorbu.

Matul l-iscurvy hemm ħela gradwali taċ-ċelloli, ikkawżata min-nuqqas ta 'kostitwenti nutrittivi superjuri. Aktar tard, il-ħitan tal-kapillari jibdew jinfaqgħu, u jagħtu lok għal extravasations ta 'demm. Il-ħanek issa jsiru lividi u sponża, is-snien jaqgħu u l-ġisem kollu tal-pazjent ikun miksi b'ulċeri. Fil-fehma ta 'nies b'vista qasira din il-marda hija kompletament dovuta għal defiċjenza ta' vitamina Ċ. L-ikel imsajjar, id-drogi u l-vitamini artifiċjali kollha fid-dinja m'għandhomx is-setgħa li jsalvaw il-ħajja ta 'tali pazjent. Jekk ma jiħux xi frott jew ħaxix frisk, il-mewt tiegħu hija inevitabbli.

In-natura kienet indulġenti ħafna mal-bniedem, iżda l-bniedem jieħu vantaġġ minn dik l-indulġenza. Iċ-ċitologu Amerikan EV Cowdry

jgħid: "It-telf għall-ekonomija tal-ġisem ta' servizz imħarreġ minn ċelluli li saru malinni mhuwiex serju, għax hemm surplus f'kull tip ta' ċelluli speċjalizzati li jistgħu jintalbu f'każ ta' bżonn, magħrufa bħala riżervi fiżjoloġiċi. Disa' minn għaxra. tal-kortiċi adrenali, 1/2 tal-pulmuni, 3/4 tal-fwied, 4/5 tat-tirojde u l-frixa u l-milsa kollha jistgħu jitneħħew b'sigurtà" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Anke l-aktar ċitologu famuż fid-dinja tant huwa b'vista qasira li ma jqisx it-telf ta 'disa' minn għaxra ta' glandola bħala serju għall-organiżmu; it-telf jidher lilu biss meta l-organiżmu mogħti jieqaf jaħdem għal kollox. Iżda l-istudju ta 'Cowdry jiġi biex jikkonferma t-twemmin ta' dawk li jieklu nej li kwalunkwe tnaqqis fil-konsum ta 'nutriment nej huwa segwit minn tnaqqis proporzjonali fin-numru ta' ċelluli attivi, u għalhekk, fil-kapaċità tax-xogħol ta 'glandola jew organu partikolari. Ħafna drabi l-organi ta 'vizzju tal-eater imsajjar iżommu l-eżistenza tagħhom permezz tax-xogħol ta' wieħed minn għaxra jew minn ħamsa biss tal-kumpliment normali taċ-ċelloli.

META JITIEĦU KONTS MILL-LIĠIJIET TA

NATURA L-KAWŻA TA ' L-EBDA MARD MA JIBQA MOĦBIA; kollox isir ċar daqs id-dawl tal-ġurnata. Hekk kif in-numru ta 'ċelluli normali, attivi jonqos permezz ta' tnaqqis fil-kwantità ta 'oġġetti ta' l-ikel naturali kkunsmati, il-glandoli u l-organi jfallu fl-operazzjonijiet tagħhom u r-rendiment isir fqir, insuffiċjenti u difettuż, minħabba d-defiċjenza tal-materja prima. Bħala riżultat, il-glandoli u l-organi mogħtija jimirdu. Għal darb'oħra, minħabba li fadal relattivament ftit ċelluli attivi u dawk li jibqgħu huma ġuħ u eżawriti, il-ħitan tal-qalb jinfirxu u l-valvi jsiru ħsara; dawk il-partijiet sensittivi tal-ġilda, l-imsaren, l-istonku u membri oħra tal-ġisem li huma soġġetti għal pressjoni kostanti huma indeboliti; il-kapillari jiddilataw u mbagħad jinfaqgħu, li jirriżultaw fl-ulċerazzjoni tal-istonku u l-imsaren, skariki mill-membrani mukużi, piorrea, hemorrhoids, ekżema, eċċ. Is-snien jitmermer minħabba nuqqas ta 'nutriment adegwat; ix-xagħar isir griż jew jaqa. Fl-istess ħin, bl-akkumulazzjonijiet tas-sustanzi velenużi introdotti fl-organiżmu permezz ta 'ikel imsajjar il-ġogi huma inkapaċitati; il-ħitan tal-vini tad-demm huma miksija b'depożiti iebsin; ġebel (jew kalkoli) huma ffurmati fil-

bużżieqa tal-awrina; sklerożi, pressjoni tad-demm għolja, xjatika, rewmatiżmu, gotta u għadd ta 'mard ieħor jagħmlu dehra tagħhom. Fl-aħħarnett, issa jsir kompitu pjuttost faċli li tispjega l-kawżi tal-attakki apoplettiċi u kanċer.

L-ebda eater imsajjar m'għandu jqis lilu nnifsu bħala b'saħħtu. Il-pedament tas-saħħa ħażina tiegħu tqiegħdet minn ommu li jiekol il-vizzju tal-vizzju anki qabel it-twelid tiegħu. L-organi tiegħu huma deġenerati u kull mument ikunu fil-periklu jew jeżawrixxu l-aħħar riżervi ta 'enerġija tagħhom. Wara li jaqra dawn il-linji, min japprezza s-saħħa tiegħu u jieħu ħsieb ħajtu għandu jieħu deċiżjoni soda lejn dak il-periklu u jsewwi sewwa l-ħsara li diġà saret lill-organiżmu tiegħu. B'mod partikolari, dawk in-nies li jbatu mill-obeżità u l-pressjoni tad-demm għolja m'għandhomx joqogħdu lura għal mument, minħabba li ħajjithom tiddendel minn ħajta. Huma m'għandhomx iħallu l-kelma ominuża "mhux mistenni" tidher fl-avviżi tal-obituary tagħhom għada. Dik il-kelma hija l-aktar evidenza impressjonanti tal-injoranza goff tar-raġel "ċivilizzat".

It-tarbija ċkejkna qatt m'għandha tibki mingħajr raġuni; qatt ma għandu jgħaddi lejl bla kwiet jew ibati minn mard fl-istonku, u inqas minn deni. Lanqas m'għandu qatt jesperjenza defiċjenza ta 'vitamini jew kalċju. Dawn kollha huma r-riżultati ta 'ikel imsajjar, ħalib u l-inferjorità tal-ħalib ta' ommu li tiekol imsajjar. Niddikjara għal darb'oħra u għal darb'oħra li hija offiża mill-aktar krudili li tidra tarbija tat-twelid għal ikel imsajjar. S'issa dan ir-reat sar mill-ġenituri kollha bla ħsieb; minn issa 'l quddiem se jitqies bħala reat premeditat. Għada, l-ebda ġenituri mhu se jkunu jistgħu jnaqqsu l-ħtija tagħhom.

Qabel ma tittieħed deċiżjoni li jgħaddi minn operazzjoni kirurġika, il-pazjent għandu jirrikorri għal ikel nej sħiħ. Jekk l-organu bil-ħsara ma jkunx tilef il-komplement tiegħu ta 'ċelluli attivi kompletament, jista' tajjeb jerġa 'jikseb il-kapaċità tax-xogħol sħiħa tiegħu billi jwelldu ċelluli b'saħħithom u jeħles minn dawk morda.

Sakemm ikun hemm xi ċelluli morda fl-organiżmu uman, teżisti xenqa qawwija għall-ikel imsajjar. Imma ladarba l-ġisem jitnaddaf miċ-ċelloli morda tiegħu, il-vista ta 'ikliet imsajra timla l-veru

bniedem b'disgust, flok pjaċir. Aktar ma tkun b'saħħitha s-sensazzjoni ta '"ġuħ", l-aktar profonda u gravi hija l-marda. Fil-qosor, ix-xewqa għall-ikel imsajjar hija xewqa għall-mard, u l-persistenza ta 'dik ix-xewqa tfisser il-persistenza tal-mard. Għalhekk, sabiex jissottomettu u jeqred il-marda, huwa meħtieġ li l-bniedem falz jitneħħa bil-ġuħ.

Pazjenti bil-kanċer għandhom jitqiegħdu immedjatament fuq dieta estremament limitata ta 'ikel nej, bħal libbra ta' tuffieħ jew għeneb kuljum.
Din il-kwantità hija biżżejjed biex iżżomm il-bniedem reali ħaj, filwaqt li ċ-ċelloli tal-kanċer, li ma jistgħux jiksbu l-ebda sehem minnha, se jmutu gradwalment.
Il-persuna li tkun ikkundannata għal mewta ċerta m'għandha aktar dritt li tissodisfa l-palat tiegħu bil-prezz li tħaffef it-tmiem tagħha.

Ejja issa naraw x'servizz utli jista' jingħatalna mit- 350,000 tip ta' sustanzi velenużi li semmew droga.
Jistgħu possibbilment iżidu n-numru taċ-ċelloli differenzjati, isaħħu ċ-ċelloli dgħajfa jew jagħtu liċ-ċelloli b'diżabilità kapaċità ġdida biex jaħdmu? Jistgħu jipprovdu materja prima lill-glandoli tal-ġuħ jew jissostitwixxu l-kostitwenti nutrittivi meqruda min-nar? Jistgħu jsaħħu l-muskoli tal-qalb jew inaddfu l-vini tad-demm mill-impuritajiet tagħhom? Jistgħu jwaqqfu l-fluss kontinwu fl-organi tagħna tal-ħmieġ u l-veleni li jiddaħħlu fil-ġisem tagħna ma 'ikel imsajjar? Fl-aħħarnett, jistgħu jisseparaw u jneħħu ċ-ċelloli tal-kanċer wieħed wieħed jew iġibuhom lura lejn il-ġisem? Forsi dawk il-veleni verament jiffurmaw parti integrali mill-nutrizzjoni tagħna u huwa b'sorveljanza li n-natura nsiet tinkludihom fl-ikel naturali.

Il-fatt huwa li l-effett ta' dawn is-sustanzi huma

evokazzjoni, qarrieqa, apparenti, kontradittorja u invarjabbilment ta' ħsara.
Il-letteratura vasta dwar il-proprjetajiet ta 'benefiċċju tad-drogi hija l-leġġenda ta' l-età tagħna. Dinja enormi ta' superstizzjonijiet iżżomm lill-popli kollha ta' dan il-globu taħt il-ħeffa assoluta tagħha u l-mediċini ħżiena jieħdu fuqhom ir-rwol ta' talismani.

Irridu ninżlu mill-għoli tal-fancy u nadottaw attitudni realistika lejn dawn il-problemi. Ċellula infinitament żgħira fiha nnifisha, għandha struttura aktar kumplessa mill-fabbriki kollha magħmula mill-bniedem. Dan hu

ovvju mill-fatt sempliċi ħafna li bl-isforzi miftiehma kollha tagħhom l-esperti fid-dinja qatt ma kienu kapaċi jġibu ċellula ħajja waħda fl-eżistenza. U madankollu kull organu huwa magħmul minn biljuni ta 'ċelluli bħal dawn. Madankollu, tabib ordinarju jimmaġina lilu nnifsu speċjalista ta 'dawk id-dinjiet estensivi. Meta dak it-tabib jikteb l-isem ta' xi "mediċina" velenuża fuq biċċa karta, huwa naively jissoponi li jista' jirrestawra l-funzjonijiet diżorganizzati ta' biljuni ta' fabbriki bil-preskrizzjoni ta' velenu wieħed. Waqt li ħadt it-tfal ċkejknin tiegħi b'idejhom, għal snin sħaħ, kont niġġerra minn pajjiż għall-ieħor bit-tama li nsib dak l-elisir fabulous u li jagħti l-ħajja! Huwa bl-istess tama fantastika li kull pazjent, tkun xi tkun il-kundizzjoni tiegħu, illum iħabbat il-bieb tat-tabib tiegħu jew jieħu postu fil-kju tal-isptar.

Billi l-uniku kura ta 'kull marda hija kompletament f'idejn il-pazjent innifsu. IL-KAWŻI TAL-MARD KOLLHA GĦANDHOM INSTABU FIN-NAR TAL-KĊINA. BL-GĦEJJEB TA' DAK IN-NAR HEMM SE JISPARIR IT-Tbatijiet KOLLHA TAL-BNIEDEM. L-ikel nej komplut mhux biss jaġixxi bħala preventiv għal kull tip ta 'mard, iżda wkoll ifejjaq kompletament il-mard kollu diġà kkuntrattat, mill-aktar ħafif sa l-aktar serju u kkumplikat, sakemm l-organu affettwat xorta jżomm xi sinjali tal-ħajja.

F'dan il-ktieb ċkejken, ma nistax nittratta dan is-suġġett fit-tul. Huwa biżżejjed li jiġi ppreżentat eżempju wieħed biss. Il-mard kardjovaskulari huwa l-ħsara tal-umanità llum. F'ċerti pajjiżi r-rata ta 'mortalità għal diversi mard tal-qalb hija aktar minn nofs ir-rata ta' mortalità totali, u l-proporzjon ikompli jiżdied. Il-mediċini eżistenti kollha kontra dak il-mard huma purament miżuri li jħeġġu. Billi jvvelenaw il-ġisem, jirritaw jew, għall-kuntrarju, inaqqsu n-nervituri u jistimulaw l-azzjoni tal-qalb, iċaħħdu lill-organiżmu mill-fdalijiet tas-saħħa tiegħu. Xhud il-fatt li t-tobba huma l-vittmi prinċipali tal-puplesiji tal-qalb. Madankollu, fost il-mard kollu, id-disturbi kardjovaskulari huma l-aktar suxxettibbli għat-trattament. Raw-Veganism se jtemm dawk il-massakri kollha bla sens.

Jekk il-pazjent li hu kkundannat li jmut b'puplesija tal-qalb fi ftit ġimgħat jew xhur għandu jfittex kenn fil-liġijiet tan-natura u jibdel għall-ikel nej illum, huwa se jħoss titjib fil-pront fil-kundizzjoni tiegħu kważi mil-lejl għan-nhar. Mill-ewwel jum il-vini tad-demm tiegħu malajr jibdew jitilfu l-impuritajiet tagħhom, u l-ħitan tal-vini tiegħu, kif ukoll dawk tal-qalb tiegħu u l-valvi tagħha, se jiksbu kirja ġdida ta 'ħajja b'kumpliment ġdid ta' ċelloli attivi, gradwalment jerġgħu jiksbu l-elastiċità u l-fermezza xierqa tagħhom. Bħala riżultat, minflok ma jmut fi ftit ġimgħat, ir-rekluta l-ġdida għall-ikel nej se tkun tista 'tħares 'il quddiem b'kunfidenza għal ħajja b'saħħitha ta' 50 sena oħra jew aktar. Meta l-kwistjoni hija waħda li ħajja morda ta' ftit ġimgħat nibdlu b'ħajja sana ta' nofs seklu, m'għandniex inħallu l-eżitazzjoni tidħol f'qalbna. Mhuwiex għaqli li tqis l-imwiet bħala għarrieda u mhux mistennija. Meta nara l-biċċiet tal-laħam u l-ħobż jidħlu f'ħalq vittma li ma jissuspettawx, nistenna d-deġenerazzjoni li dalwaqt se tkun qed isseħħ fil-ħitan ta' qalbu u l-vini tad-demm tiegħu, u kull mument nistennih daqqa ta' qalb.

B'mod ġenerali, hemm erba 'kawżi bażiċi ta' mard: 1. Defiċjenza fin-numru ta 'ċelluli differenzjati. 2. Insuffiċjenza tal-materja prima meħtieġa għall-funzjonijiet tal-glandoli. 3. Il-preżenza ta 'korpi barranin u ċelloli parassitiċi fl-organiżmu. 4. Id-dgħjufija fir-reżistenza taċ-ċelloli għall-infezzjoni batterika. L-ikel nej jittratta ma 'dawn l-erba' kawżi sa mill-bidu u joffri s-soluzzjoni reali għall-problema tal-mard.

Madankollu, fil-perjodu inizjali ta 'ikel nej, ivvizjati li jieklu msajjar kultant jesperjenzaw diversi skumdità, li jistgħu jagħtu lin-nies bla ħsieb l-impressjoni falza li l-ikel naturali jeżawrixxi l-ġisem u jfixkel is-saħħa. Dan il-kunċett żbaljat huwa l-aktar prova impressjonanti tal-vista qasira tal-bniedem tal-lum. Is-sempliċi idea li n-nutrizzjoni NATURALI tista' tiġi segwita minn riżultati MHUX NATURALI u ta' ħsara hija idea mill-aktar assurda, li għandha titneħħa mill-ħsibijiet tagħna darba għal dejjem.

Għandu jitwieled f'moħħu li minn 40-50 kilo jew aktar tar-raġel li jiżnu mitt kilo jappartjenu lill-bniedem falz, li immedjatament jibda jiddewweb u, akkumpanjat miċ-ċelloli morda, xaħmijiet, konkrezzjonijiet u veleni tiegħu, se jgħaġġel fil-fluss tad-demm, sabiex ikun jista 'jħalli l-ġisem permezz tad-diversi eskrezzjonijiet - l-ippurgar, l-awrina u l-għaraq. Meta josserva sustanzi barranin fl-awrina u fid-demm, ir-raġel b'vista qasira jaħseb li huma ffurmati minn nutrimenti naturali, filwaqt li fil-fatt jiġu mill-ġisem diżgustanti tal-bniedem falz, li gradwalment qed jaħli u jħalli l-organiżmu għal dejjem. . Huwa għalhekk li t-tranżizzjoni għall-ikel nej m'għandhiex tkun ikkontrollata mill-kriterji tas-soltu tax-xjenza medika; anzi, irridu nissottomettu b'fiduċja għal-liġijiet tan-natura u nħarsu 'l quddiem lejn ir-riżultati finali b'paċenzja u tolleranza.

Matul dak il-perjodu jista' jidher ukoll sintomi ta' gass, uġigħ intestinali, uġigħ ta 'ras, giddiness, debility ġenerali, eċċ. F'ċerti każijiet l-awrina tista' ssir imdardra, is-saqajn jistgħu jintefħu, jistgħu jidhru raxx fuq il-ġisem u jista' jkun hemm nixfa u ħakk fuq ċerti partijiet tal-ġilda. Dawn kollha huma proċessi ta' purifikazzjoni u fejqan, għalhekk wieħed m'għandu bl-ebda mod iċedi għas-sensazzjoni ta' "ġuħ" u, b'dubji divertenti dwar l-għerf tal-Ħallieq, jirrikorri għal ikliet "nutrittivi",-proteini "bilanċjati bis-sħiħ" u aċidi amminiċi "insostitwibbli" għall-għajnuna. Jekk wieħed ikun iblah biżżejjed biex jagħmel dan, dawn is-sintomi jisparixxu mill-ewwel, iżda għad-detriment tas-saħħa tiegħu. Ir-raġel falz imbagħad jaqbad daqqa ta' solliev u, jidħak bl-istupidità tar-raġel reali, jerġa' jibda jikber b'ħajja ġdida.

Sintomi bħal dawn ivarjaw fl-okkorrenza u s-severità minn individwu għal ieħor, u jistgħu saħansitra jkunu kompletament assenti f'ċerti każijiet. Bħala regola, huma adattati li jkunu severi f'nies anzjani u korpulenti, ħfief fiż-żgħażagħ u kompletament assenti fi tfal tat-twelid, li jibdew jikbru b'mod normali. B'mod ġenerali, fil-ġisem ta 'persuna eċċessivament grassa r-raġel falz tant għafas u ħakken lill-bniedem reali taħt il-pressjoni tal-piż tqil tiegħu li ftit fadal minnu ħlief "ġilda u għadam." Fil-perjodu inizjali ta 'ikel nej

il-piż ta’ persuna bħal din se jonqos tant li dawk li ma jifhmux in-natura vera tal-bidla jibdew jinħassru.
Iżda din hija biss stampa apparenti ta 'dak li fil-fatt qed iseħħ.
Fil-ġisem ta’ min jiekol nej il-bniedem reali, fil-fatt, beda jikber il-piż sa mill-ewwel jum u, wara li jeħles mir-raġel falz, jibqa’ jikber b’mod regolari sakemm jintlaħaq il-piż normali tiegħu. . F'persuna rqiqa ħafna ż-żieda fil-piż tar-raġel reali se tikkontrobilanċja t-telf li jġarrab ir-raġel falz, sabiex ikun hemm żieda netta fil-piż sa mill-bidu.

Dan it-tkabbir tal-bniedem reali huwa partikolarment mgħaġġel fi tfal irqaq, pallidu u dgħajfa. M’għandniex nistennew li t-tfal li jieklu nejjin ikunu wiċċhom ċkejkna u b’riġlejn imqaxxra daqs sħabhom tal-logħob li jieklu msajjar, għax iċ-ċomb huwa s-sinjal tar-raġel falz. It-tfal li jieklu nej se jkunu tabilħaqq irqaq, muskolari u muskolari. Huwa permezz ta 'injoranza taqwis li l-ġenituri sempliċi ta' moħħhom jifirħu bil-plumpness ta 'uliedhom.

Meta l-ewwel bdilt għall-ikel nej, beda proċess estensiv ta 'purifikazzjoni fl-organiżmu tiegħi. Jien ma esperjenzajt l-ebda sintomi ta 'debbilità, imma jien sofrejt minn uġigħ fl-imsaren tiegħi, l-interstices bejn is-swaba' u s-swaba 'bdew jinxfu, segwiti minn qxur u ħakk, raxx faqqa' fuq ġismi, u f'ċerti partijiet ta' saqajja l-ġilda imnixxef u mqaxxra fi qxur. Saqajja, li sa dak iż-żmien spiss kienu jintefħu sa ċertu punt, f’daqqa waħda nefħu b’mod eċċessiv, u din in-nefħa damet xhur biex tonqos. Imbagħad wara ftit l-awrina tiegħi daret pjuttost imdardra. Matul dak il-perjodu kollu eżerċitajt ruħi billi nagħmel mixjiet itwal milli qatt ħadt f’ħajti qabel.
Kien pjuttost ċar għalija li, taħt il-pressjoni kontinwa tan-nutrizzjoni naturali u l-eżerċizzju fiżiku, il-konkrezzjonijiet li kienu akkumulaw fil-vini u l-ġogi tiegħi matul 50 sena ta 'tiekol imsajjar kienu qed jibdew jiddewweb u jgħibu. Sabiex inkun iktar ċert fil-konvinzjoni tiegħi, f'daqqa waħda waqaft għal kollox mill-ikel nej u għal tlett ijiem kkunsmajt biss platti tal-laħam. Fl-ewwel jum it-turbidità tal-awrina tiegħi naqset, fit-tieni jum fadal biss traċċi żgħar, filwaqt li fit-tielet jum sparixxa għal kollox.

Meta bdejt niekol nej, l-awrina tiegħi saret imdardra għal darb'oħra, iżda

mhux fis-severità preċedenti tagħha, u gradwalment ċċarat fi ftit ġimgħat. It-tlett ijiem ta 'ikel imsajjar apparentement naqqset ir-rata mgħaġġla tal-purifikazzjoni tal-organiżmu tiegħi. Inċidentalment, għamilt skoperta oħra fl-istess ħin. L-ilma meħud ma 'ikel mielaħ żied il-piż ta' ġismi bi tliet kilos f'jum wieħed.
Fortunatament, erġajt lura għall-piż preċedenti tiegħi fir-raba 'jum wara l-bidu mill-ġdid tal-ikel nej.

Huwa forsi tajjeb li r-rekluta l-ġdida li tiekol nej li jkollha qalb repast wara ftit xhur ta 'astinenza minn bhejjem imsajjar. Billi jqabbel iż-żewġ sistemi ta 'nutrizzjoni, isir aktar konvint li t-triq li għażel hija tabilħaqq it-tajba, u wara ma joħlomx li jirrepeti l-esperiment.

In-nefħa qawwija tas-saqajn tiegħi ħalliet gradwalment fi ftit xhur. Fl-istess ħin, jien sofrejt ukoll minn xi nefħa ħafifa li ilhom żmien twil; dawn ukoll naqsu matul il-ftit snin ta' wara u fl-aħħar għebu għal kollox. L-istess sintomi jidhru, xi ftit jew wisq, f'ħafna nies li jieklu nejjin, li jiktbuli dwarhom minn madwar id-dinja kollha.

Aktar sinifikanti kien l-għajbien tal-munzelli tiegħi. Hemorrhoids kroniċi ma tawni l-ebda mistrieħ jew serħan għal xi 15 jew 20 sena. Kuljum, kultant darbtejn kuljum, kont obbligat nibdel il-ħwejjeġ ta' taħt. L-infjammazzjoni qatt ma naqset; kien hemm skariki kontinwu ta 'timbotta, mukus u demm. Anke wara li kont nbidilt għal ikel nej, minkejja r-regolarità li kienet ġiet introdotta fil-ħidma tal-organi diġestivi tiegħi, il-kundizzjoni tal-munzelli tiegħi baqgħet kważi l-istess. Wara kull sforz fiżiku, jew anke wara sempliċi mixja, l-irritazzjoni tant saret qawwija li ġieli kont naħseb li, minħabba l-bidliet morfoloġiċi li kienu saru, forsi l-munzelli ma xtaqux iċedu għall-ikel nej u li fil- l-aħħar għandi nkun obbligat li nissottometti għal operazzjoni kirurġika wara kollox. Imma fl-istess ħin, qatt ma tlift it-tama fil-qawwa tan-natura. U tabilħaqq, ftit xhur wara l-kundizzjoni bdiet turi titjib definit. Irritazzjonijiet ta 'kuljum mibdula għal darbtejn fil-ġimgħa, imbagħad għal darba fil-ġimgħa, darba fix-xahar

u aktar tard xorta għal darba kull xahrejn jew tliet xhur, sakemm finalment it-trattament kien tant ta 'suċċess li llum, ma nħoss xejn li jien saħansitra sofrejt minn hemorrhoids. Il-kura tħaffef b'mod speċjali meta bdejt nieħu insalati ta 'qamħ mibrumin kuljum. Issa dawn iċ-ċirkostanzi jressquna wiċċ imb'wiċċ ma' verità mill-aktar importanti.

Huwa fatt magħruf li l-munzelli huma kkawżati mid-dgħjufija tal-elastiċità tal-ħitan tar-rektum u d-distensjoni tal-vini fit-tarf t'isfel tal-musrana. Il-fejqan tal-munzelli bl-ikel nej huwa prova li, permezz tas-sostituzzjoni taċ-ċelluli deġenerati fl-organiżmu b'ċelluli attivi, maż-żmien il-ħitan tal-intestini u l-vini tad-demm jiġġeddu gradwalment, u jiksbu l-elastiċità u l-fermezza meħtieġa. . L-iktar importanti huwa l-fatt li dan il-proċess iseħħ fl-istess ħin fl-imsaren, fl-istonku, fil-vini, fil-kapillari u fin-nervituri, u f'kull organu u glandola mingħajr eċċezzjoni. Fi kliem ieħor, l-organiżmu diżordinat u morda ta 'l-eater imsajjar huwa kompletament restawrat b'kumpliment ġdid ta' ċelloli żgħar, speċjalizzati u b'saħħithom. Iż-żieda fil-qawwa sesswali permezz tal-ikel nej se tkun sorpriża għal kulħadd, għalkemm f'attivitajiet sesswali moderazzjoni stretta għandha tkun il-prinċipju sod tagħna. Fl-isports raw-eaters se jistabbilixxu rekords ġodda u bla preċedent. Dan huwa fejn il-ħolma twila ta 'l-alkemisti, l-elixir tal-ħajja, hija li tinsab. Mhumiex iħeġġu effetti miksuba fi ftit sigħat permezz ta 'drogi, iżda proċessi fundamentali għall-fejqan tal-mard permezz tar-rikostruzzjoni tal-organiżmu kollu.

Sakemm iċ-ċelluli ta 'organu jew glandola ma jintefqux għal kollox, nutriment naturali jippermettilhom jirrestawraw il-kompliment essenzjali tagħhom taċ-ċelluli billi jwelldu ċelluli ġodda, u fl-istess ħin jeħilsu mill-preżenza ta' ċelluli morda u inutli. Iżda m'hemm l-ebda mezz ta 'ritorn ta' organu moħlija, bħal sinna mħassra, għall-istat preċedenti tiegħu.
Huwa għalhekk li, fi kwistjonijiet ta' saħħa, il-prokrastinazzjoni hija perikoluża.

Min jiekol imsajjar jgħix fuq ix-xogħol ta' minn ħamsa sa waħda minn kull għaxra tal-organi u l-glandoli tiegħu u madankollu, sakemm ikun kapaċi jqum fuq saqajh, iqis lilu nnifsu bħala b'saħħtu. Agħar minn hekk, il-periklu li jiġi mċaħħad minnu

anke dak l-għaxra mdendel fuqu kontinwament bħax-xabla ta' Damokles, speċjalment meta jkun għamel ftit ikliet "tajbin".

L-investigazzjonijiet taċ-ċitologi juru li minbarra ċ-ċelluli indolenti jinstabu fil-ġisem tal-bniedem diversi ċelluli ġganti multinukleati (polikarjoċiti), ċelluli mhux nukleati ta 'daqs eċċessiv (megakarjoċiti), u tipi oħra ta' ċelluli deġenerati. Ċelloli bħal dawn huma "normalment" preżenti fl-organi u l-glandoli kollha, u anke fil-fluss tad-demm ta 'nies li jieklu msajjar. Ix-xjentisti tar-riċerka li jaraw dawn u għadd ta 'aberrazzjonijiet oħra fl-organi tal-vizzju tal-ikel kollha huma obbligati jqisuhom bħala okkorrenzi "normali" jew "naturali".

Oġġetti tal-ikel naturali ma jibqgħux fl-organi diġestivi għal aktar minn ftit sigħat u, diġeriti jew le, iħallu l-ġisem mill-kanal normali, filwaqt li ikel imsajjar, speċjalment dak li ġej minn sorsi tal-annimali, jibqa 'fil-kanal alimentari għal tlieta. jew erbat ijiem, xi drabi għal ġimgħat. Issa, huwa fatt magħruf li immedjatament wara l-mewt iċ-ċelluli tal-annimali jibdew jiddekomponu, u rilaxx varjetà kbira ta 'sustanzi velenużi kif jagħmlu dan. Għalhekk m'hemm l-ebda ikel tal-annimali mingħajr velenu fuq il-mejda ta' min jiekol imsajjar. Mhux ta' b'xejn, allura, li wara li baqa' fl-addome tal-bniedem għal tlieta minn erbat ijiem f'temperatura ta' 38°C. oġġetti tal-ikel tal-annimali huma kompletament konvertiti f'veleni. Xi drabi dan il-proċess javvanza tant li biss wara li jkunu ħasru l-ħitan tal-imsaren u jkunu tħalltu ma 'kwantitajiet konsiderevoli ta' timbotta, mukus u demm, jirnexxielhom iħallu l-organiżmu. Fit-tieni jum, il-pazjent jilmenta minn disturb żgħir fl-istonku. It-tobba jirrakkomandaw l-użu ta 'melħ tal-mejda sabiex jipprevjenu l-okkorrenza ta' putrefazzjonijiet bħal dawn, bħallikieku xtaqu jikkonvertu l-addome tal-bniedem f'barmil ta 'laħam immellaħ. In-nies kreduli jemmnu b'mod naiv li dak kollu li l-istonku jaċċetta faċilment ma jistax ikun ta 'ħsara; billi ross illustrat, ħobż abjad jew zokkor, li huma l-aktar ta 'ħsara mill-oġġetti tal-ikel kollha, ma jikkawżaw l-ebda reazzjoni immedjata fl-istonku. Xi wħud saħansitra jistaqsu x'konnessjoni jista' jkollha n-nutrizzjoni mal-għajnejn, il-ġilda jew in-nervituri, bħallikieku kwalunkwe parti tal-ġisem tista' twettaq il-funzjonijiet tagħha mingħajr materja prima. Issa, x'sustanza jista' possibbilment isib

ħobż abjad, zokkor jew butir iċċarat li jistgħu jagħtu dawl lill-għajnejn jew jorganizzaw l-operazzjonijiet mill-isbaħ tan-nervituri? In-nies javvanzaw kull xorta ta 'konġettura ipotetika biex jispjegaw il-kawżi ta' mard nervuż, iżda ma jagħtux l-inqas attenzjoni lill-aktar fattur essenzjali - il-proprjetajiet tal-materja prima fornuta lin-nervituri.

Ir-Reżistenza tal-Bniedem għal Mard Infettiv Tidgħajjef
Minn Ġenerazzjoni għal Ġenerazzjoni

Il-pretensjonijiet li l-periklu ta 'mard infettiv huwa dejjem fuq il-tnaqqis huma fallacious. Minħabba l-ikel imsajjar, iċ-ċelluli tal-bniedem gradwalment tilfu s-saħħa tagħhom ta 'reżistenza għall-mikrobi u, agħar minn hekk, qed ikomplu jitilfu dik il-qawwa minn ġenerazzjoni għal oħra.

F'dan ir-rigward, nixtieq nikkwota ftit siltiet minn "Anatomija Patoloġika u l-Patoġenesi tal-Mard tal-Bniedem" tax-xjenzat eminenti Sovjetiku IV Davydovsky, ippubblikat fl-1956.
Skont hu: "Hemm numru ta' infezzjonijiet partikolari għall-homo-sapien (anthroponoses) li, fil-fatt, ma jseħħux fl-annimali, inklużi l-aktar xadini żviluppati. Ix-xjentisti jew ma jirnexxilhomx jinduċu eżempji sperimentali ta' dawk l-infezzjonijiet fihom. jew inkella jirnexxilhom jiksbu xebh mill-bogħod ta' ftit minnhom biss (tifojde, kolera, malarja, meninġite meningokokkali, influwenza, ħosba, suffejra, difterite, scarlatina, pnewmonja, rewmatiżmu, sepsis, gonorrea, furunkulożi, appendiċite, eċċ. fuq).

"Iż-żoonożi u l-ornitonożi (mard tal-annimali u tat-tjur) dak jseħħu fl-irġiel, bħal idrofobija, enċefalite, bruċellożi (deni ta' Malta), psittakożi, ġidri, pesta, tularemija, anthrax, trichinosis u oħrajn, għandhom, bħala regola, is-sintomi speċjali tagħhom li huma partikolari għall-bniedem, filwaqt li fl-annimali xi kultant juru biss riproduzzjonijiet remoti ħafna ta' dawk is-sintomi."

Għalhekk jidher li mhux biss l-annimali kollha, inklużi l-antenati tal-bniedem, ix-xadini, ma jikkuntrattawx infezzjonijiet umani speċifiċi, iżda lanqas biss jirrispondu għat-tentattivi intenzjonati tax-xjenzati tar-riċerka biex jinfettawhom b'dak il-mard għal skopijiet sperimentali. B'kuntrast,

jeżistu batterji li huma partikolari għall-annimali u l-għasafar, iżda ma jaffettwawhomx normalment, minkejja li jkunu preżenti fl-organi tagħhom il-ħin kollu. Meta jiġu trażmessi lill-bniedem, madankollu, dawk il-batterji stess jinfettaw lilu bl-aktar mod terribbli u diżastruż. Ma' dan irridu nżidu l-fatt li l-annimali huma immuni minn kull mard kroniku.

X'inhi r-raġuni għal dan il-kuntrast impressjonanti? X'inhu dak li jiddistingwi bniedem minn annimal hawn jekk mhux id-drawwa tiegħu li jalimenta lilu nnifsu skont il-liġijiet taċ-"ċivilizzazzjoni" u mbagħad joqgħod bilqiegħda fuq l-iskrivanija tiegħu bil-mier b'riġlejh imqassma? Immaġina bejnietkom infuskom kif ikun jekk wieħed minn dawn il-ġranet sbieħ il-baqra ħadha f'rasha biex issir "ċivilizzata" bħall-bniedem, biex tiekol l-għalf tagħha wara li tgħallitha f'kaldarun u, malli timrad, tippretendi li l-raġunijiet ma kinux magħrufa. Imbagħad jekk xi ħadd issuġġerixxa li għandha tipprova tmant lilha nnifisha fuq ħaxix nej, hi għandha tesprimi l-biża' li ġisimha jintuża għall-ikel imsajjar, ħaxix nej jista' jagħmlilha l-ħsara. Istampa għalikom infuskom ukoll, kif tkun il-baqra llum kieku kienet ikkonsmat ħaxix imsajjar għal eluf ta' snin, mingħajr ma tirrifletti għal mument li dak li kienet qed tagħmel kien att mhux naturali. Iżda din hija l-pożizzjoni li l-aduraturi tal-laħam bigoted tal-lum poġġew lilhom infushom.

Il-ġlieda kontra l-mard infettiv jipproċedi minn kompletament perspettiva żbaljata. It-tnaqqis fir-rata tal-mewt minn mard infettiv inkiseb mhux billi tissaħħaħ ir-reżistenza tal-ġisem, iżda billi ttaffi l-kundizzjonijiet esterni li jxerrdu l-infezzjonijiet.
Maż-żmien, il-qawwa tar-reżistenza tal-bniedem ddgħajjef tant li jekk neħħejna l-kumditajiet ipprovduti minn djar moderni, sistemi ċentralizzati tal-provvista tal-ilma, sanità urbana, iżolament tal-pazjenti u oħrajn, u rritornaw għall-kundizzjonijiet prevalenti 200 sena ilu, il-bniedem se jinqered permezz ta' diversi mard epidemiku fi żmien ftit snin.

Xorta waħda, anke llum awto-infezzjonijiet, bħal dawk li jagħtu lok għal kundizzjonijiet katarrali, jiżviluppaw malajr u jsiru diżastru inevitabbli għall-umanità kollha li tiekol imsajjar. Jieħdu vantaġġ mid-dgħjufija taċ-ċelloli tal-bniedem foloz, isiru mikro-organiżmi li ma jagħmlux ħsara

pjuttost ta 'ħsara. Davydovsky jikteb: "Fid-dawl tad-dejta kontemporanja dwar il-bidla tal-batterja rridu nqisu l-postulat li batterji patoġeniċi jistgħu jiġu prodotti mill-hekk imsejħa batterji mhux patoġeniċi bħala pjuttost qrib tar-realtà. Għalhekk, il-baċilli tat-tifojde, il-paratifojde u d-diżinterija jistgħu joriġinaw. mill-baċilli intestinali;il-baċilli reali tad-difterite jistgħu jiżviluppaw minn baċilli foloz.Metamorfosi bħal dawn jistgħu jseħħu fil-varjetajiet kollha ta' cocci, fl-anaerobi, fil-baċilli tal-pesta u tat-tuberkulożi u f'mikro-organiżmi oħra.
L-infezzjoni awtomatika hija speċjalment reali għad-detriment tal-abitanti tas-soltu tal-ġisem tal-bniedem, il-ġilda u l-membrani mukużi."

F'ħafna mard infettiv l-evidenza għall-infezzjoni hija nieqsa. B'mod ġenerali, kull marda infettiva tagħmel l-ewwel dehra tagħha fl-organiżmu delikat ta 'xi persuna dgħajfa u mbagħad tiġi trażmessa lil nies oħra. Fir-realtà, kull organiżmu bħal dan huwa fabbrika perikoluża għall-propagazzjoni u t-tixrid ta 'batterji patoġeniċi. Fabbrika bħal din ma tinstabx fost dawk li jieklu nejjin. Allura d-dinja ta' dawk li jieklu nej se tkun għal dejjem ħielsa mill-mard infettiv kollu.

Il-fehmiet ta' Davydovsky dwar l-awtoinfezzjoni jistgħu jinġabru fil-qosor kif ġej: "Ir-reġjuni ewlenin tal-ġisem tagħna fejn jiżviluppaw il-proċessi tal-awtoinfezzjoni huma: il-gerżuma, it-tunsilli, l-appendiċi vermiformi, il-musrana l-kbira, il-konġuntiva, it-tubi tal-bronki u il-passaġġi urinarji.Il-mard awto-infettiv huwa: katarrhu fl-imnieħer, farinġite, kolite, diżinterija, bronkite, pnewmonja, ċistite, pjelite, nefrite, konġuntivite, affezzjonijiet infjammatorji tal-ġilda,

furuncles, carbuncles, otite, koleċistite, osteomjelite, wara t-twelid endometrite, eċċ. Skont id-dejta pprovduta minn FG Barinski (1949), f'50 fil-mija biss tal-każijiet kollha ta 'skarlatina u 15 fil-mija tad-difterite jista' jiġi stabbilit kuntatt dirett. Fi kliem ieħor, fil-maġġoranza l-kbira tal-każijiet kollha ta 'difterite m'hemm l-ebda provi li juru li l-infezzjoni hija ta' sorsi esterni. Għal darb'oħra, l-evidenza pprovduta minn TE Boldyrev (1949) indikat li 53 fil-mija tal-każijiet tat-tifojde huma ta 'oriġini mhux magħrufa. Ir-rwol ta 'infezzjonijiet eżoġeni jonqos gradwalment, u jagħti postu għal infezzjonijiet endoġeni. Mingħajr ebda

dubju fil-futur, se jiġi realizzat li r-rwol ewlieni huwa tabilħaqq tal-awto-infezzjonijiet, speċjalment peress li għadna m'aħniex fil-pussess sħiħ tal-għarfien meħtieġ li jippermettilna nispjegaw l-essenza tal-mekkaniżmi fiżjoloġiċi u l-kundizzjonijiet li jinbidlu. is-simbjożi normali taċ-ċelloli u l-batterji fi stat ta 'infezzjoni.

“Fir-rigward tal-etjoloġija tal-mard infettiv irridu nabbandunaw il-kunċetti maħsuba fi żmien Koch, Ehrlich u Pasteur dwar in-natura 'patoġenika' tal-mikro-organiżmi tal-midja esterna u interna. Fis-sens sħiħ tal-kelma mhumiex il-batterji nfushom li huma patoġeniċi, iżda dawk il-korrelazzjonijiet fiżjoloġiċi li jeżistu fl-organiżmu partikolari f'mument partikolari u li huma konnessi organikament mad-disturbi fis-sistemi regolattivi u l-mekkaniżmi nervużi tiegħu. M'hemm l-ebda mikrobi speċjali 'patoġeniċi' fin-natura; ma hemm, madankollu, l-ebda tmiem ta 'fatturi li jippromwovu suxxettibilità f'suġġett normalment reżistenti, u viċi versa."

Nistgħu nisiltu konklużjoni waħda biss minn dan kollu. Il-kawża reali tal-mard infettiv mhijiex il-mikrobu, iżda l-kundizzjoni indebolita tal-proċessi bijoloġiċi normali tal-organiżmu. Il-mikrobi dejjem eżistew, għadhom jeżistu u se jeżistu għal dejjem. Il-kampanja biex jeqirduhom u jeqirduhom hija ġenn kbir. Bħala riżultat li jagħlqu għajnejhom għall-kawżi reali tal-mard, il-qawwa organika tar-reżistenza tal-bniedem tnaqqset gradwalment sa tali punt li l-bnedmin ma jibqgħux jistennew li l-infezzjoni tiġi minn barra, iżda jċedu għall-batterji li qed jgħammru ġewwa ġisimhom. . Għax fl-organiżmu tal-bniedem dawk il-batterji stess li ma jistgħux jagħmlu ħsara lill-iktar annimali ħżiena jiltaqgħu wiċċ imb'wiċċ ma' ċelluli dgħajfa, bla valur u inattivi ffurmati minn laħam, ħobż, butir u zokkor. Mhux ta’ b’xejn, allura, li huma sempliċement jaqgħu fuq dawk iċ-ċelluli u jibilgħuhom b’avidità. Il-persuna sensibbli għandha tnaddaf ġismu minn kull waħda minn dawk iċ-ċelloli inutli, u wara l-ebda mikrobu ma jazzarda jersaq lejn iċ-ċelloli żagħżugħa, robusti u b'saħħithom li jkunu daħlu jeżistu minn frott nobbli, ġewż u ċereali.
Hawnhekk, tabilħaqq, hija "l-essenza tal-mekkaniżmi u l-kundizzjonijiet fiżjoloġiċ

simbjożi ta' ċelloli u batterji fi stat ta' infezzjoni," li l-ispjegazzjoni tagħha Davydovsky ma jistax jagħti.

Ir-rwol tal-antibijotiċi bħala aġenti terapewtiċi huwa temporanju u qarrieq. In-nies qed isiru gradwalment diżappuntati magħhom. Innewtralizzaw l-effetti tal-attività batterika għal perjodu qasir ta 'żmien, idgħajfu ċ-ċelloli u jnaddfu t-triq għal infezzjonijiet aktar b'saħħithom aktar tard.

Għandi l-aktar esperjenza intima ta 'antibijotiċi. Bħala riżultat ta 'defiċjenza ta' nutriment naturali uliedi dejjem batew minn deni irregolari u persistenti ikkawżat minn awto-infezzjoni u awto-intossikazzjoni, it-temperatura tagħhom ġeneralment tvarja bejn 37.8°C. u 38 °C. Ħadt lil ibni Pariġi u fdah f'idejn l-aktar "speċjalisti" eminenti hemmhekk. Sfortunatament, permezz ta' esperimentazzjoni indiskriminata bl-antibijotiċi għollew it-temperatura tagħhom għal 40-41°C. u ddeġeneraw qalbu u kliewi, fl-aħħar qatluh, mingħajr ma setgħu jiddijanjostikaw il-marda tiegħu.

Eżattament l-istess ġara lit-tifla tiegħi, iżda b'xorta vjolenza akbar, sentejn wara. Poġġejtha fl-Isptar tat-Tfal Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) f'Hamburg, fejn Dr Wolfgang Tiling wettaq l-aktar esperimenti inumani fuq it-tifel fqir tiegħi. Kuljum kien ħareġ kwantità enormi ta' demm, li kien suġġett għal diversi testijiet tal-laboratorju jew injettat f'għexieren ta' firien u fniek foqra, taparsi li billi jimmultiplika l-batterji xtaq jidentifika l-organiżmu attwali li kien responsabbli għall-marda, iżda li ma setax jiddetermina fl-eżamijiet kliniċi mhux tas-soltu tiegħu. Aktar ma togħla t-temperatura tat-tifel tiegħi, iktar kienu kbar id-dożi tal-antibijotiċi amministrati u aktar kienu diversi l-varjetajiet tagħhom. Biż-żieda fid-dożi ta' antibijotiċi it-temperatura żdiedet dejjem aktar, sakemm varjat kontinwament bejn 39°C. u 41°C. u s-sinjali ta 'nefrite saru mmarkati b'mod qawwi. Bil-mezzi "xjentifiċi" tiegħu huwa għaġġel l-iżvilupp tal-marda, u naqqas it-tul "normali" tagħha ta 'erba' snin għal perjodu ta 'xahar biss. Huwa kien iqis it-tifel bħala manikin u beżagħna fit-twemmin falz

li kieku ma ngħatatx cortisone jew suġġetta għal bijopsija interna, ma kinitx tgħix aktar minn ġimgħa.

Kien f'dawk il-jiem li ltqajt mal-Ġermaniż ta' Bircher-Benner trattat intitolat "Mard Nutrizzjonali" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Minnufih ħriġt lil binti minn dak l-isptar u fdatha għall-kura tan-nutrizzjoni naturali. Bil-mewġa f'daqqa ta 'bastun maġiku t-temperatura tat-tifel tiegħi niżlet għar-reġjun ta' 37°-37.5 °C. u l-kwantità tal-awrina tagħha żdiedet minn 200m1 għal żewġ litri kuljum. F'temp ta' ġimgħa qamet fuq saqajha u marret tul il-kamra biex tiftaħ il-bieb għal dak it-tabib bla qalb, li ntlaqat imut bi stupefazzjoni u tant beża' mill-għajb li taħt skuża bla bażi jew oħra rrifjuta li jagħtini kopji tal-isptar. rekords u l-eżamijiet kliniċi.

Kieku bqajt inrabbi lit-tifel b'dieta purament ta' ikel nej, żgur li kienet tkun ħajja llum. Imma dak iż-żmien kont inqis l-ikel nej bħala mezz terapewtiku u għad kelli fidi fil-vitamini artifiċjali. Sabiex insir familjari mill-qrib mas-sistema nutrittiva tal-Klinika Privata ta 'Dr Bircher Benner, ħadt it-tifel minn Hamburg għal Zurich u żammejtha f'dak is-sanatorju għal 23 jum. Hawnhekk nista' nsemmi, bilfors, li sfortunatament wara l-mewt ta' Dr Bircher Benner, is-sistema ta' nutrizzjoni tiegħu ġiet modifikata ħafna bl-introduzzjoni ta' ikel imsajjar, prodotti tal-ħalib, vitamini u mediċini oħra.

Xorta waħda, imħeġġa mit-titjib ta 'malajr fil-kundizzjoni tagħha, ħsibt li kien possibbli li tirrestawra s-saħħa tagħha parzjalment permezz ta' nutrimenti mhux ipproċessati u parzjalment minn ikel imsajjar u vitamini artifiċjali. Xorta waħda, stajna nwessgħu ħajjitha b'erba' snin biss.

Jiena nnifsi eżempju impressjonanti tar-rebħa tal-bniedem fuq l-awto-infezzjonijiet. Għal aktar minn 20 sena kont ilni nbati minn bronkite kronika tant li diversi drabi fis-sena, invarjabbilment kont nieħu fis-sodda tiegħi bl-aktar attakki severi ta 'kesħa. L-ikel nej, iżda, biddel dan kollu u għalkemm għal dawn l-aħħar għaxar snin rqadt taħt is-sema miftuħ matul is-sena, kultant fil-ġlata kiesħa tax-xitwa ta' 15 jew 16-il grad, bil-mikrobi għadhom f'posthom,

mhux darba sogħla jew ħass l-iċken indikazzjoni ta' riħ. Nixtieq inżid bil-mod li l-irqad fil-miftuħ fix-xitwa ma jeħtieġx erojiżmu partikolari. Kulma hemm bżonn huwa li jgħatti sew il-ġisem u jżomm il-wiċċ miftuħ għall-arja friska. Barra minn hekk, huwa importanti li titneħħa l-ikel imsajjar sabiex titneħħa l-kawżi ta 'l-infiq ta' ljieli bla rqad u rolling fis-sodda bla waqfien.

Il-kanċer huwa r-Riżultat ta' Deġenerazzjoni Estrema taċ-Ċelloli

Bħal fil-każ tal-mard l-ieħor kollu, il-kawżi tal-kanċer, ukoll, huma pjuttost faċilment spjegat fid-dawl tal-liġijiet tan-natura.

Iċ-ċitologi wettqu ammont kbir ta' riċerka sabiex jiskopru differenzi bejn l-istrutturi taċ-ċelloli normali u dawk taċ-ċelloli tal-kanċer. B'mod ġenerali, sabu li ċ-ċelloli tal-kanċer huma ċelloli ta 'tipi pjuttost komuni li huma nieqsa mill-istruttura u l-kapaċità meħtieġa biex iwettqu kwalunkwe xogħol utli tkun xi tkun. L-uniku għan tagħhom huwa li jibilgħu proteini (materjali tal-bini) u jimmultiplikaw.

Kif nafu, iċ-ċelloli tal-bniedem falz jippossjedu preċiżament l-istess kwalitajiet. Hemm biss grad wieħed ta' differenza bejn id-deġenerazzjoni mġarrba miċ-ċelloli tal-bniedem falz u ċ-ċelloli tal-kanċer. Fir-rigward tal-post f'ċerti ċirkostanzi, ir-raġel reali jirnexxilu jżomm iċ-ċelloli tar-raġel falz taħt il-kontroll tiegħu. Ixerredhom fil-firxiet ħielsa tal-organiżmu tiegħu, jimla l-kavitajiet vojta bihom, jiddisponihom taħt il-ġilda tiegħu, iħallathom maċ-ċelloli normali tiegħu u b'hekk, għal żmien tal-inqas, iżomm l-organi u s-sistemi sensittivi tal- ġismu ħieles mill-periklu tal-pressjoni tagħhom.
Kulħadd jista 'jara b'għajnejk il-massa enormi tar-raġel falz, xi kultant jilħaq piż ta' 60-70 kilogramma. Kieku ftit kilos ta 'dik il-massa jitqiegħdu fi kwalunkwe glandola jew organu, l-attività tal-glandola jew organu partikolari ċertament tkun paralizzata taħt il-pressjoni li tirriżulta. Huwa proprju b'dan il-mod li l-kanċer iwaqqaf il-ħajja ta' raġel.

Iċ-ċelloli tal-bniedem falz, bħal dawk tal-kanċer, ġew imsejħa fis-eżistenza permezz tal-ikel ippreparat fil-kċina għall-

għan primarju li jaġixxu bħala konsumaturi ħżiena ta' ikel bħal dan. Permezz tal-isforzi difensivi tal-bniedem reali ċ-ċelloli tal-bniedem falz ma jistgħux jassimilaw kompletament il-kwantitajiet enormi tas-sustanzi mhux naturali li huma introdotti fil-ġisem permezz tal-kanal tal-vizzju, u konsegwentement proporzjon kbir ta 'dawk is-sustanzi jintilef bla għan. billi jinħaraq u jinbidel f'sħana żejda. Sabiex jikkunsmaw b'mod ħieles dawk il-mases eċċessivi ta' ikel, iċ-ċelluli tal-bniedem falz jistinkaw biex jiksbu l-indipendenza, biex joqgħodu f'kull lokalità li jixtiequ u biex jgħaġġlu lilhom infushom bis-sħiħ. Meta wieħed jew diversi minnhom jirnexxu fl-isforzi tagħhom, jibdew jibilgħu b'veloċità inkredibbli l-oġġetti tal-ikel li huma offruti lilhom minn sidhom regħba. Għalhekk, ibda minn waħda jew tnejn ċellula insinifikanti, jidħol fis-seħħ il-mostru li jżomm lill-umanità kollha fil-klaċċijiet tat-terrur fatali tagħha. Fl-ebda wieħed mill-proċessi patoloġiċi numerużi ma niltaqgħu ma 'każ simili fejn fost il-milliard ta' ċelluli ċellula waħda jew tnejn biss jċedu għall-mard.

Ir-raġel b'vista ċara li għandu l-perspicaċità li jokkupa moħħu bi problemi fundamentali ma jistax ma jistaqsix fuq il-mistoqsijiet stupidi li fuqhom ix-xjenzati tar-riċerka jaħlu l-ħin, il-flus u l-enerġija tagħhom. Sabiex jispjegaw l-okkorrenza tal-kanċer huma elenkaw madwar 400 aġent karċinoġeniku varji, li, bl-eċċezzjoni tal-fatturi tad-dieta, għandhom mhux l-inqas konnessjoni mal-kawżi bażiċi tal-karċinoġenesi. Kull individwu għandu jistaqsi lilu nnifsu din il-mistoqsija: "Mogħtija li l-veleni, raġġi, irritazzjonijiet kroniċi, korrimenti, ħruq, virusijiet, nikotina, qatran u għadd ta' aġenti oħra kollha jistgħu, bħala fatturi ta' ħsara, ikunu kapaċi jċaħħdu liċ-ċelloli mill-kumpless tagħhom. l-istruttura u l-kapaċità tagħhom li jaħdmu, jew li jagħmlu ħsara, li jħammġu, li jfarrakhom u li joqtluhom, iżda b'liema mezzi possibbli jistgħu jinduċu f'ċellula waħda jew tnejn qawwa enormi ta' multiplikazzjoni li tippermettilhom, fi spazju qasir ħafna ta' il-ħin, biex jinżel u mbagħad jeqirdu għal kollox l-edifiċju meraviljuż kollu tal-ġisem tal-bniedem

Dik il-qawwa terribbli hija diliġenti msajra, moħmija, ippreparata u ppreżentata lill-mostru mis-sid tal-organiżmu nnifsu għal tiegħu

qerda aħħarija stess. Il-kanċer huwa l-prova ħajja tad-deġenerazzjoni estrema taċ-ċelloli u r-riżultat inevitabbli ta 'nutrizzjoni mhux naturali.

Matul l-investigazzjonijiet tagħhom, għal darba oħra x-xjenzati jiltaqgħu wiċċ imb wiċċ mal-kawżi reali tal-kanċer. Huma jżommu l-provi inkonfutabbli f'idejhom, iħarsu lejhom għal ftit u saħansitra jikkonfermawhom, iżda kull meta tqum il-kwistjoni tal-bidla tas-sistemi tad-dieta prevalenti għal deliberazzjoni, jagħlqu għajnejhom f'kosternazzjoni, bħallikieku milqutin bir-ragħad, u mingħajr ma jdumu għal mument jieħdu l-għarqbejn tagħhom, għax MA JIXTIEQUx jaraw xi ħaġa mhux naturali fid-drawwiet nutrittivi tagħhom. B'mod partikolari, il-MA JIXTIQUx jikkritikaw il-ħobż li jieklu u li għal żminijiet imgħoddija qiesu bħala qdusija, mingħajr ma jirriflettu għal mument li sa meta tasal fuq il-mejda ġie profanat għal darb'oħra permezz ta' tħin. , għarbil, għaġna u ħami.

Iċ-ċitologi jaraw b'mod ċar li l-kanċer jinġieb permezz ta' ċelloli li huma nieqsa minn strutturi speċjalizzati u kapaċitajiet operattivi, iżda fil-fehma tagħhom iċ-ċelloli kollha tal-hekk imsejjaħ bniedem b'saħħtu (anke jekk huma l-prodott ta 'nutrizzjoni mhux naturali) huma primarjament. ċelluli kompletament żviluppati u perfetti li aktar tard huma mċaħħda mill-attributi normali tagħhom permezz tal-influwenza ta 'ċerti aġenti karċinoġeniċi. Fi kliem ieħor, in-nuqqas tal-mekkaniżmi xierqa tal-fabbrika tad-difetti fil-produzzjoni tagħha huma konnessi ma 'kull fattur każwali, iżda m'għandhom l-ebda relazzjoni mal-materjali tal-bini fornuti lil dik il-fabbrika, jew man-natura u l-kwalità tal-materja prima. materjali meħtieġa għall-produzzjoni. MA JIXTIQUX JARAW li l-organi ta' dawk kollha li jieklu msajjar huma mgħarrqa b'mod permanenti b'biljuni ta' ċelloli li tilfu l-istrutturi u l-funzjonijiet proprji tagħhom. Issa ser nikkwota ftit siltiet miċ-"ĊELLI TAL-KANĊER" ta' Cowdry li minnhom il-qarrej se jara b'mod ċar kemm huma ċari u ovvji l-kawżi reali ta'
kanċer huma.

Cowdry jikteb (p.11): "B'telf sħiħ jew parzjali mill-funzjoni ta' servizz speċjalizzat tal-prekursuri tagħhom, iċ-ċelloli tal-kanċer jitilfu fl-istess kejl il-karatteristiċi strutturali li jagħmlu dik il-funzjoni partikolari.

possibbli. L-istruttura ma tistax tinżamm fin-nuqqas ta’ funzjoni aktar milli l-funzjoni tista’ tinżamm fin-nuqqas ta’ struttura korrispondenti.” Cowdry nesa li żżid l-aktar verità ovvja li biha s-sigriet tal-kanċer kien ikun solvut darba għal dejjem.

Jiġifieri, sabiex tinżamm l-istruttura u l-funzjoni l-materja prima huma rekwiżiti essenzjali, u meta dawk il-MATERJALI PRIMI jiġu kkonvertiti f'MATERJALI IMSAJJA, la l-istruttura mhi se tinżamm, u lanqas il-funzjoni.

Għat-tkabbir normali taċ-ċelloli Cowdry jikkwota lil Rusch kif ġej: "Ċelloli primordjali normali fihom ħafna mekkaniżmi potenzjali li fl-aħħar mill-aħħar jiddeterminaw id-divrenzjar. Dawn il-mekkaniżmi jsiru funzjonalment attivi meta l-kostitwenti jilħqu ċerti livelli kwantitattivi" (p. 15). Matul it-trasformazzjoni għall-kanċer "Karċinoġeni jinduċu bidla f'wieħed jew aktar mill-funzjonijiet speċjali taċ-ċellula. Il-bidla li tirriżulta hija li tintiret." Iżda, "Ċelloli li sofrew minn tali bidla li tintiret jistgħu jeħtieġu t-telf addizzjonali ta 'fatturi aċċessorji qabel ma jsiru neoplażmi kompletament awtonomi" (p. 17).
Il-kanċer mhuwiex prodott minn ċelloli żviluppati u speċjalizzati bis-sħiħ. “Il-bajda u l-isperma huma ċelluli differenzjati ħafna li ma jsirux malinni u jagħtu lok għal kanċers li jikkonsistu minn ċelluli tal-isperma jew tal-bajd li jimmultiplikaw mingħajr ir-restrizzjonijiet tas-soltu u jinvadu t-territorji li jappartjenu għal ċelluli normali u mġiba tajjeb” (p. 333).

L-attivitajiet ewlenin taċ-ċelluli tal-kanċer huma li jikkaċċaw għal sustanzi nitroġenużi, li jibilgħu proteini tal-annimali, li jaħtfu l-aċidi amminiċi, li jissintetizzaw proteini anormali u li jwettqu diversi sfrutti oħra ta 'natura simili. Il-kanċer ġie meqjus "bħala jaġixxi bħal 'nassa tan-nitroġenu' li tneħħi l-aċidi amminiċi mill-pool tal-ġisem mingħajr ma tippermetti xi ritorn apprezzabbli għalih" (p. 39). Aktar 'l isfel huwa ddikjarat (ibid.): "Il-metaboliżmu tan-nitroġenu taċ-ċelluli malinni jidher li jitwettaq billi jittieħdu minn ċelloli b'aġir tajjeb, li jservu lill-ġisem kif suppost, materjali li huma meħtieġa ħafna minnhom." L-enigma kienet tkun solvuta faċilment kieku l-kliem "meħtieġ ħafna" kienu ġew sostitwiti bil-kliem "ESTREMAMENT INUTLI U TA 'ĦSARA". Christensen u Henderson (1952) ikkunsidraw is-superjorità fl-aċidu amminiku

akkumulazzjoni miċ-ċelluli tal-karċinoma "fattur sinifikanti fit-tkabbir u l-multiplikazzjoni taċ-ċellula neoplastika f'annimal ta' ħela" (ibid.). Fil-fehma tagħhom l-annimal ġie moħli mhux min-nuqqas ta 'oġġetti ta' l-ikel naturali, iżda minn defiċjenza fil-kwantità ta 'aċidi amminiċi.

Iċ-ċelloli tal-kanċer kontinwament jissintetizzaw proteini. Cowdry jikteb (p. 152): "Il-malinn ħafna drabi ġie kkunsidrat bħala assoċjat ma' anormalità fis-sintesi tal-proteini u l-formazzjoni possibbli ta' proteini anormali. Hemm sinteżi netta kontinwa ta' proteina u nukleoproteina biex tagħti sustanza ġdida taċ-ċelluli fit-tumuri li qed jikbru, filwaqt li s-sintesi ta' dawn materjali fit-tessuti normali li ma jikbrux huwa bilanċjat minn tqassim ekwivalenti." F'post ieħor huwa jikkwota lil Caspersson (1950): "Bejn iċ-ċellula tat-tumur malinna u ċ-ċellula li qed tikber normalment jidher li teżisti differenza fundamentali fir-rigward tal-iżvilupp tas-sistema għall-formazzjoni tal-proteini. Fiċ-ċellula tat-tumur malinna l-mekkaniżmu inibitorju endoċellulari, li normalment tillimita l-attività tas-sistema li tifforma l-proteini, tkun xi ftit jew wisq waqfet tiffunzjona, li twassal għal alterazzjonijiet speċifiċi fl-istampa ċitokimika" (pp. 10-102). Hemm xi bżonn li jiġi enfasizzat li l-proteini inkwistjoni mhumiex il-proteini miksuba mill-għeneb jew mit-tuffieħ, iżda dawk imsajra jew moħmija fil-kċina u miċħuda miċ-ċelloli normali?

Investigazzjonijiet xjentifiċi ulterjuri wrew li l-kwantità ta xaħmijiet fiċ-ċelloli tal-kanċer huwa ogħla min-normal, filwaqt li dak tal-vitamini u minerali, min-naħa l-oħra, huwa taħt in-normal.

Cowdry jammetti li "Ċelloli, malinni u mod ieħor, huma kważi inkonċepibbli individwi żgħar kumplessi. Forsi kull wieħed jista 'jkollhom daqs 10,000 kostitwent bijokimiċi differenti, li jvarjaw minn joni inorganiċi għall-aktar proteini kumplessi u nukleoproteini, li jinteraġixxu direttament jew indirettament ma' xulxin. ..il-bilanċ ta 'attivitajiet f'ċellula ħajja, jiġifieri l-espressjoni ġenerali ċara tal-ħajja taċ-ċellula, għandu jkun funzjoni fi kwalunkwe ħin ta' interazzjonijiet kinetiċi kumplessi ħafna bejn dawn il-materjali Biex tiddefinixxi l-istat ta 'kull ċellula kompletament, wieħed ikun jeħtieġ li jiddeskrivi f'termini kinetiċi r-relazzjonijiet multipli involuti. Peress li mhuwiex fattibbli li jiġi determinat kwantitattivament aktar minn

ftit varjabbli kull darba, nistgħu niksbu imma ħarsa limitata ħafna tas-sitwazzjoni kumplessa kollha. Il-formulazzjonijiet matematiċi li jittrattaw sistemi ta' 4 jew 5 komponenti jippreżentaw diffikultajiet tremendi, aħseb u ara dawk li jittrattaw eluf ta' varjabbli" (pp. 151-152). Għalhekk ix-xjentisti tagħna, li f'idejhom jistrieħ id-destin tal-umanità kollha, jafu infinitament ftit dwar il- Madankollu, minkejja n-nuqqas ta' għarfien tagħhom, huma jinjoraw in-natura li bniet dawk iċ-ċelloli kumplessi u jħeġġu lin-nies jemmnu li permezz tal-komputazzjonijiet preċiżi tagħhom stess jistgħu jiddeterminaw ir-rekwiżiti kwalitattivi u kwantitattivi eżatti ta' dawk. ċelluli fir-rigward ta' proteini, xaħmijiet, karboidrati, vitamini, minerali, eċċ.

Saħansitra jaslu sa l-ewwel biex jiddisprezzaw l-għerf tal-inġinier ewlieni billi ma japprovawx dak li ordna, u mbagħad iħejju diversi sustanzi fil-fabbriki tagħhom u joffruhom lilna. Ħalli l-qarrej jiddeċiedi għalih innifsu jekk l-azzjonijiet tagħhom humiex laughable jew deplorevoli.

Inġabret evidenza konsiderevoli minn xjenzati tar-riċerka biex juru li l-frugalità jew ir-restrizzjonijiet tad-dieta jipprevjenu, jew għall-inqas jillimitaw, l-inċidenza u t-tkabbir tal-kanċer. Matul l-Ewwel Gwerra Dinjija taħt ir-razzjonament sever ta 'l-ikel li kien fis-seħħ fid-Danimarka, ir-Russja, il-Ġermanja u l-Awstrija l-imwiet mill-kanċer kienu inqas minn wara li r-razzjonar kien abolit fl-aħħar tal-gwerra. Fl-opinjoni ta' Hindhede (1925) it-tmigħ żejjed ikkontribwixxa għal din iż-żieda sussegwenti fl-inċidenza tal-mewt.

Cowdry isemmi eżempji minn esperimenti li saru fuq l-annimali: "Jingħata kreditu lil Moreschi (1909) minn McCay (1947) għall-estensjoni tax-xogħol ta 'investigaturi Brittaniċi preċedenti li għandhom it-tendenza li juru li r-restrizzjoni tad-dieta tipprevjeni, jew tnaqqas, it-tkabbir ta' tumuri fl-annimali. Sarkomi trapjantati minn Moreschi fil-ġrieden ħadu fi proporzjon approssimattiv għall-ammonti ta 'ikel fornuti. Ġrieden fuq dieti ristretti għexu itwal u t-trapjant ta 'tumuri fihom kien aktar diffiċli milli fi ġrieden mitmugħa kompletament.

"McCay u l-assoċjati tiegħu għamlu studji pjuttost notevoli fuqhom firien ritardati billi titnaqqas l-enerġija tad-dieta għal dik adegwata għall-manutenzjoni, iżda insuffiċjenti għat-tkabbir. Għalhekk inżamm grupp wieħed

żgħir għal aktar minn 700 jum u ieħor ta’ aktar minn 900 jum mingħajr ma jitħallew jikbru sal-maturità, minkejja l-fatt li t-tul medju tal-ħajja ta’ dan it-tip ta’ far taħt kundizzjonijiet tas-soltu huwa ta’ madwar 600 jum. Meta jingħataw kaloriji suffiċjenti l-firien ritardati jimmaturaw u jistgħu jgħixu total ta’ 1,400 ġurnata jew aktar — fuq id-doppju tal-ħajja normali tagħhom "(pp. 394-395). Għal darb’oħra, skond McCay, Sperling u Barnes (1943) "żvilupp ta’ tumuri kien negliġibbli fil-firien li kienu ritardati fit-tkabbir sa wara li jkunu tħallew jilħqu l-maturità" (p. 396). Liema riżultati mill-isbaħ ma jinkisbux jekk dawk il-firien kienu mitmugħa b'dieta ristretta ta' ikel esklussivament nej.

Esperimenti ulterjuri wrew li żviluppaw 150 każ ta' tumuri fost 198 firien mitmugħa b'dieta "normali", meta mqabbla ma' 38 tumuri biss fost 200 firien ritardati - annimali parzjalment imċaħħda mill-hekk imsejħa dieta normali. dieta li tinfirex qatla bla ħniena bħal din u tqassar it-tul tal-ħajja diversi drabi?

Saru sforzi f'diversi ħinijiet biex tiġi elucidata r-relazzjoni bejn il-piż tal-ġisem u l-mortalità mill-kanċer b'referenza għall-istatistika tal-assigurazzjoni tal-ħajja. Fl-1913, kumitat konġunt tal-Assoċjazzjoni tad-Diretturi Mediċi tal-Assigurazzjoni tal-Ħajja u s-Soċjetà Attwarja tal-Amerika ttratta 774,672 polza mixtrija minn irġiel ta 'età 20-62. Imbagħad deher li għall-irġiel li jieħdu assigurazzjoni fl-età ta’ 30-44 sena, ir-rati ta’ mortalità mill-kanċer kienu għal overweighs 37, għal dawk ta’ piż standard 32 u għal underweighs 24, ikkalkulati għal kull 100,000. Għall-grupp anzjani ta '45 sena 'l fuq, il

ir-rati korrispondenti kienu 156, 144 u 120, rispettivament. Skont ir-rekords tal-Union Central Life Insurance Company, analizzati fl-1932, dawn li ġejjin kienu r-rati tal-mortalità mill-kanċer, li jibdew minn 25 fil-mija jew aktar piż żejjed, għal 50 fil-mija taħt piż: 143, 138, 121, 111, 114 u 95, il- figura ta' 111 li tirreferi għall-piż "normali". Aktar reċentement, skont il-Bullettin tal-Istatistika tal-Metropolitan Life Insurance Company (1951), il-mortalità tal-irġiel b'piż żejjed minn mard kardjovaskulari-renali

reġa’ kien nofs l-istandard u dak mid-dijabete kien madwar erba’ darbiet l-istandard. Dawn huma l-għotjiet li l-bniedem falz jagħti lill-umanità.

Bejn l-1900 u l-1950 iż-żieda fir-rati tal-mortalità għall-mard kardjovaskulari u l-kanċer fl-Istati Uniti tal-Amerika kienet kif ġej. Fi żmien 50 sena r-rata tal-mortalità għall-kanċer żdiedet minn 64 għal 139.6 għal kull 100,000 popolazzjoni, filwaqt li dik għall-mard kardjovaskulari kienet avvanzata minn 244 għal 478.1. B'mod ġenerali, fl-1950 minn 803.9 mwiet għal kull 100,000 popolazzjoni minn għaxar kawżi ewlenin, mard kardjovaskulari u kanċer ammontaw għal 617.7. Aktar sinifikanti huma l-aħħar ċifri disponibbli, li jirreferu għas-sena 1964. Ir-rata tal-mewt għall-kanċer issa avvanzat għal 151.3, filwaqt li dik għall-mard kardjovaskulari telgħet għal 508.6, li tagħti ċifra magħquda ta’ 659.9 minn total ta’ 939.7 minn kulħadd. kawżi. Dawn huma r-riżultati tal-għaġeb tal-"progress" tal-mediċina; ir-riżultat xokkanti tal-multipliċità ta 'tobba, sptarijiet u drogi; il-prodotti inevitabbli tar-"raffinament u l-purifikazzjoni" tal-oġġetti tal-ikel. Wieħed jista’ jimmaġina l-qagħda tal-affarijiet jekk il-“progress” preżenti jkompli għal 50 sena oħra.

Skont l-istatistika uffiċjali tal-Istati Uniti tal-Amerika għall-1964, 1.4 fil-mija biss tan-numru totali ta 'mwiet kienu askrivibbli għal "Sintomi, senilità u kundizzjonijiet mhux definiti". F'din il-kategorija s-senilità hija sempliċi konġettura, ovvjament, għax fost dawk li jikkunsmaw ikel imsajjar ħadd ma jilħaq ix-xjuħija. Billi taħt kundizzjonijiet tassew ċivilizzati! ħlief inċidenti u inċidenti, l-umanità kollha kienet se tmut f’xjuħija avvanzata.

Fost l-annimali selvaġġi f'ambjent naturali l-okkorrenza tal-kanċer mhix magħrufa. Madankollu, wara li ssuġġettaw xadini fil-magħluq għal ikel deġenerat għal perjodi twal ta 'żmien, kien possibbli li jiġi osservat tumuri wieħed jew tnejn li jixbħu l-kanċer. "L-uniku grupp kbir ta 'organiżmi li għalihom evidenza ta' okkorrenza okkażjonali ta 'kanċer hija kompletament assenti jgħix fil-fond ta' l-oċean," jiddikj 196). Dan għaliex l-idejn qerrieda tal-umanità le

laħquhom. L-immunità tagħhom hija aktar u aktar notevoli fid-dawl tal-fatt li d-dinja tagħhom hija ħafna akbar minn tagħna, kemm fl-erja kif ukoll fil-popolazzjoni.

Kif għidna, waqt ir-riċerka tagħhom, ix-xjentisti jiltaqgħu wiċċ imb wiċċ mal-kawżi bażiċi tal-kanċer, iħarsu lejhom u jikkonfermawhom, u madankollu jgħaddu minnhom b'indifferenza sħiħa, bħallikieku t-tfittxija tagħhom kienet xi ħaġa oħra. "L-idea li xi komponenti tad-dieta li jinbelgħu f'ammonti eċċessivi, jew bl-assenza tagħhom jistgħu jikkawżaw kanċer fil-bniedem, qed taqbad aktar minn sors ieħor.

Alterazzjonijiet sperimentali fid-dieti tal-annimali jistgħu jagħmlu l-differenza fil-preżenza jew in-nuqqas ta' kanċer li jirriżulta" (p. 220).

Huma anki jipperċepixxu direttament l-effetti ta 'oġġetti ta' l-ikel naturali. Cowdry huwa pjuttost espliċitu fuq dan il-punt: "Fl-aħħar qed jibda joħroġ il-fatt li hemm inqas predispożizzjoni għall-iżvilupp tat-tumur f'xi annimali meta jiġu mitmugħa ikel naturali milli meta jingħataw ikel purifikat ħafna. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) osserva li inqas epatomi beninni żviluppaw fi ġrieden DBA maskili fuq dieta ta' Purina Laboratory Chow magħmula prinċipalment minn ikel naturali milli f'oħrajn fuq dieta li tikkonsisti minn komponenti semi purifikati, prinċipalment, kaseina, lamtu tal-qamħirrun, żejt taż-żerriegħa tal-qoton parzjalment idroġenat, vitamini sintetiċi u taħlita ta 'melħ Barra minn hekk, dieti semi purifikati mogħtija lill-ġrieden maskili C3H tejbu l-iżvilupp ta' epatomi beninni Id-differenza fl-iżvilupp tat-tumur hija korrelatata ma 'differenzi notevoli fil-konsum ta' kaloriji, fil-piż tal-ġisem, jew fil-proporzjon ta 'proteini, xaħam, vitamini u minerali fid-dieta. L-awturi joqogħdu attenti li jindikaw li wieħed m'għandux jassumi li tipi oħra ta' tumuri jirrispondu b'mod differenti" (pp. 403-404).

"Engel u Copeland (1952) sabu li l-firien tal-ftim AES u Sprague Dawley mitmugħa ikel naturali (dieti stokk) żviluppaw inqas tumuri mammarji indotti mill-karċinoġenu, 2- acetylaminoflurene, minn dawk mitmugħa dieti semipurifikati. Id-differenza kienet konsiderevoli" (p. 404).).

Il-qarrej bla dubju osserva x'tip ta 'ikel jagħtu lill-ġrieden sperimentali: materjali purifikati ħafna bħal kaseina, lamtu, żejt taż-żerriegħa tal-qoton, vitamini sintetiċi u melħ. It-taħlita ta 'dawn is-sustanzi hija msejħa ħażin "dieta normali" minn xjenzati tar-riċerka. Jiġbru 100 fil-mija ġrieden ħielsa mill-kanċer mill-għelieqi u jtellgħuhom fil-gaġeġ, jittrattaw lill-ħlejjaq foqra bħal tfal "delikati", iġibuhom ma' xulxin, jitimgħuhom bid-"dieta normali" u wara ftit ġenerazzjonijiet jibdluhom f'dak huma jsejħu "razez inbred pur ta 'ġrieden".
Skonthom, dawk "razza inbred ta 'ġrieden" huma f'kundizzjoni patoloġika speċjali, li fiha sa 80 fil-mija ta' xi razez huma suxxettibbli għal tumuri "spontanji" ta '"kawżi mhux magħrufa". Dawk kollha li jieklu msajjar huma f'kundizzjoni patoloġika eżattament simili.

Ejja issa naraw jekk ix-xjentisti humiex kapaċi jiġbed xi utli konklużjonijiet mill-evidenza impressjonanti hawn fuq. It-tweġiba hija sfortunatament fin-negattiv. Tabilħaqq, Cowdry qed ibati ħafna biex jirrifjuta l-aktar data siewja, biex ma jkunx hemm qarrejja tiegħu iblah biżżejjed biex jaħsbu li jabbandunaw waħda jew oħra mill-għadd ta' varjetajiet ta' ikel u xorb, li huma komunement meqjusa bħala l-adattamenti taċ-ċiviltà. Dan huwa dak li jgħid: "Il-kawtela hija meħtieġa fil-qari fil-produzzjoni tad-dejta dwar il-kanċer tal-bniedem fuq l-annimali speċjalment fir-rigward tad-dieta. Il-bniedem, ħlief fil-livell qrib tal-ġuħ, huwa bniedem omnivoru li jiekol imdorri għall-inġestjoni ta 'varjetà kbira ta' ikel. miġbura minn bosta partijiet tad-dinja; billi l-annimali huma aġġustati għal dieti pjuttost uniformi u sempliċi ta' oriġini lokali" (p. 220). Ħalli l-imħallef tal-qarrej għalihom infushom f'liema kunċett żbaljat enormi huwa l-awtur.

"Mogħtija suxxettibiltajiet ereditarji aċċentwati artifiċjalment għall-kanċer f'dawn ir-razez tal-ġrieden imwarrba, pampered u protetti, inbred mill-qrib, kif allura l-kanċers huma attwalment prodotti fihom?" jistaqsi Cowdry (p. 350), mingħajr ma jkun jista' jsib tweġiba għall-mistoqsija.

"Ir-rikonoxximent ta' suxxettibilità ereditarja qawwija speċifika għall-organi f'ċerti razez ta' ġrieden jenfasizza l-injoranza tagħna dwar in-natura tal-karċinoġeni li għalihom iċ-ċelluli huma suxxettibbli. Dawn il-ġrieden iwasslu għal eżistenza ferm protetta fil-gaġeġ. Normalment jinżammu f'arja kondizzjonata.

kmamar u d-dieta tagħhom hija notevoli kostanti. Huma mhumiex esposti għal ebda karċinoġenu fiżiku jew kimiku jew bijoloġiku magħruf" (pp. 349-350). Cowdry deliberatament jagħlaq għajnejh għall-fatt li l-karċinoġeni fiżiċi, kimiċi u bijoloġiċi reali huma l-istess kundizzjonijiet li hu stess ħoloq għal dawk il-ġrieden foqra. Dawn jinkludu li jċaħħduhom mill-ambjent naturali u t-nutriment tagħhom, li jiġu iżolati u jagħlqu f'gaġeġ imwarrbin, kenn, pampers u jipproteġuhom, it-tnissil tagħhom b'mod artifiċjali, iż-żamma tagħhom mhux imfixkla fi kmamar bl-arja kondizzjonata u l-għalf tagħhom bil-kaseina, lamtu tal-qamħirrun, żejt taż-żerriegħa tal-qoton, vitamini u melħ sintetiċi.

X'imkien ieħor, Cowdry ġġib żewġ tabelli ta 'dejta sperimentali biex juru modifiki fl-iżvilupp tal-kanċer b'alterazzjoni f'(a) proteina tad-dieta u aċidi amminiċi essenzjali u (b) vitamini B tad-dieta. Imbagħad jagħmel il-kummenti li ġejjin: "Vitamini u aċidi amminiċi essenzjali jistgħu jimmodifikaw il-produzzjoni tal-kanċer... Biex tispjega dawn u sejbiet oħra huwa diffiċli. M'għandux jiġi preżunt li s-sustanza tad-dieta partikolari f'defiċjenza jew eċċess taġixxi direttament fuq it-tessut li fih isseħħ il-bidla neoplastika" (p. 401). Dan huwa ċar rifjut tad-dejta disponibbli. Dan ifisser li l-operat sodisfaċenti jew mhux sodisfaċenti ta' fabbrika m'għandux ikun suppost li għandu xi rabta mal-armonija jew in-nuqqas ta' armonija tal-materja prima fornuta lilha.

"Ikun għal kollox prematur li titfassal xi dieta preventiva tal-kanċer għall-bniedem fuq dawn is-sejbiet, kif wissiet bir-raġun Greenstein (1947)," jikteb Cowdry u mbagħad iżid: "Għal ħaġa waħda l-ħajja tal-bniedem hija ħafna itwal minn dik ta 'dawn. annimali esperimentali li aderenza ma 'dieta ipotetika bħal din ma tkunx fattibbli matul il-ħafna snin, li jammontaw f'xi każijiet għal kważi kwart ta' seklu, tal-perjodi ta 'latency fil-karċinoġenesi" (p. 401).

Madankollu, "L-għalf kontinwu fit-tul fl-annimali definittivament inaqqas l-inċidenza ta 'diversi tipi ta' tumuri spontanji" (p. 429).

"Id-dejta disponibbli tirrelata prinċipalment mal-inċidenza ta' tumuri u mhux ma' ir-rata tat-tkabbir tagħhom wara li jkunu bdew. Il-ftit każijiet fil

liema tkabbir huwa modifikat minn fatturi tad-dieta huma evidenza insuffiċjenti li fuqhom tista 'tibbaża kwalunkwe miżuri terapewtiċi fl-istat preżenti ta' l-għarfien tagħna" (p. 402). Jidhirna li Cowdry mhuwiex interessat li jnaqqas l-inċidenza ta 'tumuri; huwa interessat. biss fil-problema li jinstabu miżuri terapewtiċi għall-kura tal-kanċer u li mhux permezz tar-rettifika tad-drawwiet nutrittivi tagħna, iżda permezz tal-aġenzija ta 'xi pillola fantasiża jew oħra.

Huwa interessanti li tkun taf meta u fejn ix-xjentisti se fl-aħħar jipperċepixxu l-kawżi reali tal-kanċer. S'issa skoprew madwar 400 "aġent karċinoġeniku", li dwarhom Cowdry jgħid: "F'aktarx inqas minn wieħed fil-mija tal-kanċer li jiffaċċjaw it-tobba huma l-karċinoġeni attwali, jew kombinazzjoni ta 'karċinoġeni, skoperti" (p. 390).
Kontra dan diġà rajna kif dieta "normali" (mhux naturali) ippromwoviet tumuri fi 80 minn 100 ġrieden ħielsa mill-kanċer f'każ wieħed u 150 minn 198 f'każ ieħor. Ir-restrizzjoni parzjali ta' dik id-dieta naqqset dawk il-150 tumur għal 38; ir-razzjonament tiegħu inibixxi b'mod konsiderevoli l-frekwenza tal-kanċer fost nazzjonijiet sħaħ u s-sostituzzjoni tiegħu b'nutrizzjoni naturali kellha t-tendenza li tipprevjeni l-iżvilupp tal-kanċer għal kollox.Wieħed seta' jistenna li Cowdry issa jqis in-nutrizzjoni naturali bħala r-risposta għall-problema tal-ġlieda kontra l-kanċer u twaqqaf il-ħela. il-ħin tiegħu fuq investigazzjonijiet għalxejn tal-karċinoġeni l-oħra kollha. Minflok, lanqas hu lest li jpoġġi l-unika kawża tal-kanċer, in-nutrizzjoni difettuża, fost fatturi karċinoġeniċi oħra tiegħu. Huwa jsejħilha sempliċement fattur "modifikatur" u jissottovaluta b'arg
Waqt li għadu mħasseb bl-imġieba taċ-ċelloli malinni, jikteb (p. 43):

"Ovvjament kważi bla ma ngħid li Aristotle, jew Darwin, jekk hu kienu magħna llum, jistgħu jkunu kapaċi jiġbru flimkien il-fatti kollha kif nafuhom dwar iċ-ċelloli tal-kanċer u jipprovdu spjegazzjoni tal-imġieba malinna tagħhom. Forsi fis-snin li ġejjin dan isir u nistaqsu għaliex bqajna għomja għal daqshekk żmien. Sadanittant, nagħmlu progress ta' waqfien fit-tagħlim ftit 'l hawn u 'l hemm." Imma nitlob biex nirrimarka li la Aristotle mhu meħtieġ hawn, u lanqas Darwin. Huwa biżżejjed li Cowdry joħroġ mill-konfini tal-laboratorju tiegħu u, jinsa l-eżistenza tagħha għal mument, biex jidderieġi għajnejh lejn il-

kwiekeb, ix-xemx, il-qamar, is-sigar u l-fjuri, biex jinżlu mentalment fil-misteri tagħhom u biex jipperċepixxu b'liema regolarità preċiża ddur id-dinja kollha. Jista' xi xjenzat jeqred dik id-dinja u jibni d-dinja tiegħu stess minflokha? Ix-xjentisti jeqirdu dik il-ħajja, dik id-dinja li tiċċaqlaq u jippreżentaw lill-umanità dinja tal-kostruzzjoni tagħhom stess, bil-ħobż tagħhom, l-aċidi amminiċi tagħhom, il-vitamini artifiċjali tagħhom u l-melħ sintetiku tagħhom. Huwa interessanti li tkun taf jekk wara li jaqraw dawn il-linji, ix-xjentisti għadhomx ipoġġu l-għarfien tagħhom stess fuq l-għerf tan-natura tad-Dinja.

Aktar 'il quddiem Cowdry jelenka ħafna każijiet ta' għajbien spontanju ta' tumuri malinni u finalment jasal għall-konklużjonijiet li ġejjin (p. 545):

"1. Xi kanċers primarji żgħar ħafna kultant jidhru fil-kbar numri fis-sider, prostata u utru. Ħafna minn dawn ma jiżviluppawx, jibqgħu moħbija għal snin sħaħ jew jonqsu kompletament lura spontanjament.

"2. Alterazzjonijiet, normalment temporanji, fid-daqs ta 'kanċer żviluppati tajjeb mhux ta' spiss jidhru. Dawn jistgħu jinġiebu mill-operazzjoni ta 'ħafna fatturi li jaffettwaw il-volum taċ-ċelluli malinni u ta' l-istroma.

"3. Alterazzjonijiet mhux spjegati fit-tip ta' tumuri malinni kultant iseħħu mingħajr raġuni evidenti.

"4. Hemm diversi eżempji fuq rekord ta' l-għajbien ta' newroblastomi fit-tfal. F'xi wħud minnhom dan huwa korrelatat ma 'divrenzjar progressiv taċ-ċelloli malinni għal raġunijiet mhux magħrufa.

"5. Ftit każijiet verifikati tar-rigressjoni sħiħa tal-kanċer għandhom ġie deskritt li ma jistax jiġi attribwit għat-trattament mogħti. Evidentement, xi tipi ta 'ċelluli malinni huma f'każijiet estremament rari kkontrollati minn mekkaniżmi fiżjoloġiċi."

X'tista 'tkun il-kawża tar-rigressjoni spontanja tat-tumuri, jekk mhux xi bidla aċċidentali u imperċettibbli fid-drawwiet nutrittivi tal-pazjent? Jista 'jkun hemm metodu wieħed biss għas-suċċess

trattament tal-kanċer. It-tumur għandu l-ewwel jiġi mċaħħad minn oġġetti tal-ikel deġenerati, u mbagħad għandu jiġi litteralment ġuħ u maqtul billi jitnaqqas il-konsum ta 'nutrimenti anki naturali għall-minimu. F'każ ta 'neċessità, ċelloli normali, ukoll, jistgħu jinżammu fi stat ta' semi-ġuħ għal ċertu perjodu ta 'żmien. Wara l-għajbien tat-tumur jistgħu faċilment jerġgħu jerġgħu lura għas-saħħa preċedenti tagħhom.

Ix-xogħol u l-ispiża tal-preparazzjoni tal-ikel imsajjar huma Xejn ħlief Skart Taqwis

Kif diġà rajna, il-bniedem reali jgħix fuq ikel nej biss. L-ikel u x-xorb imsajjar kollu kkunsmat fid-dinja jintilef bla għan.
Il-flus li jintefqu fuqhom jinħlew għalxejn. L-ewwel daqqa t'għajn din id-dikjarazzjoni tista 'tara inkredibbli, iżda hija l-verità sempliċi, li l-prova tagħha ksibt mill-esperjenza personali tiegħi stess.

Fil-bidu, ħsibna li għandna nżidu l-konsum ta 'nutriment nej fl-istess proporzjon kif aħna naqqas il-konsum ta' ikel imsajjar, iżda aħna malajr induna li konna żbaljati. Għalkemm fil-perjodu inizjali kien hemm domanda pjuttost kbira għal oġġetti tal-ikel naturali sabiex jerġa 'jġib it-telf persistenti mġarrab mill-ġisem u biex jinbnew mill-ġdid l-organi billi jissaħħuhom b'kumplimenti friski ta' ċelluli attivi, aktar tard dik id-domanda naqset b'mod kostanti.

Konna sorpriżi wkoll bil-kwantità żgħira ta’ ikel li bintna Anahit kkunsmat. Ommha, bil-biża’ prekonċeput tagħha ta’ malnutrizzjoni, kienet iġġiegħelha tiekol aktar, iżda t-tifel b’mod persistenti rrifjutat li tagħmel dan. Gradwalment, deher ċar għalija li frott u ċereali fl-istat mhux ipproċessat huma nutrimenti estremament ikkonċentrati tal-ogħla kwalità u, għalhekk, kwantità żgħira ħafna minnhom tissodisfa bis-sħiħ il-ħtiġijiet tal-organiżmu tagħna. Huwa għalhekk li tifel li jiekol nej qatt m'għandu jkun imġiegħel jiekol aktar milli jixtieq. Mhix sħarijiet meta nisimgħu b’persuna li tgħix għal xhur wara l-aħħar fuq data jew ġewż kuljum.
Dawk li jieklu msajjar jistgħu jieklu lilhom infushom fuq platefuls ta 'ikliet imsajra, minħabba li ma fihom l-ebda nutriment fis-sens sħiħ tal-kelma.

Annimali erbivori min-naħa tagħhom jikkunsmaw kwantitajiet kbar ta 'ħaxix, għaliex fil-biċċa l-kbira dak il-ħaxix huwa magħmul minn ħaxix ħażin; in-nutrijenti reali fih jinsabu fi stat imxerred u f'ammonti skars ħafna.

Dawk l-annimali jbattlu l-imsaren tagħhom ta 'mases ta' għalf mhux maħdum bosta drabi kuljum, filwaqt li min jiekol nej normali jħoss il-ħtieġa ta 'moviment wieħed biss kuljum. Flatulenza eċċessiva, il-preżenza ta 'fdalijiet mhux diġeriti ta' frott fl-ippurgar u d-domanda li tmur għall-ippurgar aktar minn darba kuljum huma sinjali ta 'tiekol żejjed, li min jiekol nej moderat għandu ċertament jevita. Il-kwantità ta’ frott li niekol normalment ma tkunx aktar minn dik ikkunsmata minn kull min jiekol imsajjar li jħobb il-frott. Ma 'dan inżid platt ta' insalata tal-qamħirrum kuljum, li sservi biex tagħlaq il-vojt nutrittiv li jeżisti f'kull min jiekol imsajjar, minħabba insuffiċjenza ta 'oġġetti tal-ikel naturali. F'dan in-noll sempliċi m'hemmx lok, ovvjament, għall-ikel kollu deġenerat li qabel ħadt.

Liema tkun l-istampa jekk id-dinja kollha f'daqqa waħda tiġi f'sensiha u tadotta l-liġijiet naturali tan-nutrizzjoni? Anke jekk il-produzzjoni tal-frott baqgħet fil-livell attwali tagħha, wara li kull persuna tħalliet platt ta’ insalata tal-ħaxix jew tal-qamħirrun kuljum u b’hekk tissodisfa b’mod sħiħ it-talbiet nutrittivi tad-dinja kollha, jibqa’ bħala surplus mhux mixtieq l-ikel kollu tal-annimali, zokkor, tè, kafè, kawkaw, xorb alkoħoliku u mhux alkoħoliku, tabakk, marġerina, kif ukoll il-parti l-kbira tal-legumi u ċereali kkunsmati llum.

Ejja issa naraw x’jiġri, wara kollox, minn dan l-ikel kollu deġenerat li huwa kkunsmat fid-dinja fil-preżent. Huwa, fil-fatt, jintrema fi tliet modi.

1.Minħabba defiċjenza fil-komplement ta 'ċelluli speċjalizzati, il il-bniedem reali huwa obbligat li jittollera l-preżenza ta 'ċertu numru ta' ċelluli parassitiċi ffurmati minn ikel imsajjar, sabiex iżomm il-biċċa l-kbira tal-organi u s-sistemi tiegħu.

2.Kantità enormi ta 'ikel deġenerat hija kkunsmata mill-bniedem falz.

3.Irrispettivament minn jekk l-individwu jikkonsistix f'ġisem wieħed biss jew jekk hux taħlita ta 'żewġ iġsma (kif muri mill-irqiq jew saħħa relattiva tiegħu), il-porzjon żejda tal-ikel, li jiġi introdott fl-organiżmu permezz ta' vizzju u li huwa lil hinn mill-qawwa assimilattiva taċ-ċelloli, sempliċiment jinħaraq u jħalli l-ġisem permezz ta 'kanali varji. Il-kwantità ta' ikel hekk moħlija tinkludi proporzjon kbir tal-konsum totali ta' oġġetti tal-ikel.

L-aktar aspett deplorevoli tal-mistoqsija huwa l-fatt li ċ-ċelloli speċjalizzati jonfqu ħafna mill-enerġija li jiksbu minn nutrimenti naturali biex ikissru l-oġġetti tal-ikel tal-bniedem falz, biex jassorbuhom fil-fluss tad-demm, biex jiżguraw ix-xogħol bla xkiel. tal-organi eskretorji u biex ikeċċi mill-ġisem l-effetti ta 'ħsara tal-ikel imsajjar. Pereżempju, wara li ħadmu bla waqfien il-ġurnata kollha, iċ-ċelloli attivi huma intitolati għal ftit mistrieħ; minflok, huma obbligati li jitfgħu fis-sodda sal-break tal-ġurnata sabiex ikeċċu mill-organiżmu l-kaloriji żejda greedily introdotti fil-ġisem mill-bniedem falz.

Fil-passat, ingħatajt għall-gluttony u l-vizzju tal-laħam sa grad straordinarju. Bħala riżultat, kont sofrejt minn nuqqas ta’ rqad ħajti kollha. Ma niftakarx li qatt mort torqod qabel nofsillejl jew li darba qomt kmieni biżżejjed biex nara t-tlugħ ix-xemx. Kont inżomm imqajjem sat-tlieta jew l-erbgħa ta’ filgħodu u nqum fit-tmienja jew id-disgħa b’ras tqila. Fortunatament, wara li adottajt l-ikel nej, in-nuqqas ta 'rqad tiegħi sparixxa għal kollox, imma jekk qatt nipprova niekol pranzu kbir filgħaxija, jien obbligat li nibqa' mqajjmin sal-bidu tal-jum. Minn meta kellha sentejn, Anahit qatt ma qamet matul il-lejl.

Il-vitamini u l-melħ misjuba fl-ikel imsajjar huma foloz, mejta, żbilanċjati u ta 'ħsara. Ikel imsajjar mhu xejn ħlief materjali tal-bini miksura u fjuwil ħażin; Iċ-ċelloli inutli ffurmati minn materjali tal-bini bħal dawn huma piż mhux mixtieq fuq iċ-ċelloli normali. Is-sħana li tinkiseb minn fjuwil bħal dan hija eċċessiva u ta 'ħsara, filwaqt li l-enerġija ġġenerata minnha (enerġija motriċi) hija superfluwa u bla valur. Din l-enerġija bla għan tpoġġi f'moviment il-muturi tal-fabbrika barra l-ħin tax-xogħol; iġġiegħel lill-qalb taħdem bid-doppju tar-rata normali tagħ

tfixkel il-bqija li l-mekkaniżmi vitali tal-fabbrika kollha jeħtieġu ħafna, għejjahom minflok u tilbeshom għalxejn. Insomnja hija eżempju wieħed ta 'l-effetti ta' ħsara tagħha.

X'jiġri meta tobba mhux parir jiżviluppaw metodi biex inaqqsu l-obeżità? Huma jippjanaw restrizzjoni kollha fit-teħid ta 'ikel ta' kuljum, li b'riżultat tagħha l-listi tagħhom ta 'oġġetti tal-ikel ipprojbiti jinkludu oġġetti ta' dieta essenzjali u nutrittivi ħafna bħal ġewż, lewż, żbib, dati, tin, banana. Fi kliem ieħor, inaqqsu l-piż tal-persuna taħt trattament għall-prezz li jħammru u jdgħajfuha aktar u b'hekk ifixklu serjament saħħitha. F'każijiet bħal dawn, bit-tnaqqis ta' oġġetti tal-ikel deġenerati, il-bniedem falz jitlef biss ftit mill-fjuwil superfluwu tiegħu, filwaqt li bir-restrizzjoni tal-ikel naturali ċ-ċelloli normali huma mċaħħda minn xi nutrijenti estremament essenzjali. Minn dan isegwi, allura, li r-raġel falz jibqa' sod f'postha, filwaqt li l-bniedem ta' veru jibqa' maħmar iktar.

Niltaqgħu ma 'eżempju divertenti ħafna tal-effett ta' ristrett dieta waqt l-istudju tal-kanċer. Fid-diskussjoni ta 'din il-mistoqsija Cowdry jgħid: "Huwa evidenti li t-tnaqqis fl-inċidenza tal-kanċer tas-sider, miġjuba minn restrizzjonijiet tad-dieta, huwa konness ma' attività mnaqqsa tal-ovarji fil-ġrieden" (op. cit. p. 398). Xi rridu aktar? Il-kawża tal-kanċer tas-sider għalhekk ġiet skoperta. Issa għad fadal it-tobba li jwaqqfu kompletament l-attività tal-ovarji fin-nisa sabiex isalvawhom għal kollox mill-kanċer tal-glandoli mammarji.

Imma żgur li hemm spjegazzjoni pjuttost sempliċi ta 'dak li verament jiġri. Il-LIMITAZZJONI MILL-ĦSIEB tat-teħid ta 'kaloriji għandha żewġ effetti kuntrarji fuq l-organiżmu. Min-naħa l-waħda, il-konsum ristrett ta' oġġetti tal-ikel deġenerati jinibixxi l-formazzjoni tal-kanċer, filwaqt li, min-naħa l-oħra, il-konsum imnaqqas ta' oġġetti tal-ikel naturali jinterferixxi mal-attività normali tal-ovarji.

Ix-xjenza medika hija mimlija kontradizzjonijiet deplorevoli bħal dawn. Meta a ċertu mard jiġbed lejh innifsu l-kurrenti ta 'ħsara ta' ikel mhux naturali, l-organiżmu tal-pazjent jakkwista immunità parzjali minn xi marda oħra. Pereżempju, nies li jbatu mid-dijabete,

l-arterjosklerożi u ċertu mard infettiv huma inqas suġġetti għall-kanċer. Saħansitra saru esperimenti tal-ġenn biex in-nies ikunu suġġetti għall-influwenza ta’ diversi batterji għall-allegata prevenzjoni tal-kanċer.
L-istess ħaġa sseħħ fuq skala iżgħar waqt it-tilqim, meta billi jinduċu forom ħfief ta 'marda t-tfal jiġu salvagwardjati minn attakki serji aktar tard. Fil-mument li l-irġiel jiddeċiedu li jissalvagwardjaw is-saħħa tat-tfal tagħhom b'liġijiet naturali, miżuri mhux naturali bħal dawn se jsiru bla bżonn, tfal innoċenti jinħelsu minn vaċċini perikolużi u t-tilqim se jgħaddi fl-istorja.

L-esperimenti juru li ladarba l-bniedem falz ikun ġie msejjaħ eżistenza, restrizzjonijiet parzjali tad-dieta ma jkunux jistgħu jiċċekkjaw l-iżvilupp tagħha. Anke deġenerazzjoni ta '10-15 fil-mija fl-oġġetti tal-ikel hija biżżejjed biex iżżommha ħaj. Ir-raġel sensibbli għandu joqgħod attent milli jipprovdi lil dak il-mostru b’qamħ wieħed ta’ nutriment. Jien neħħejt kompletament il-ġogi tas-saqajn tiegħi mill-konkrezzjonijiet kollha tal-gotta, imma jekk f'xi ħin għandi ċans li niekol laħam, ftit sigħat wara daqqiet ta 'martell jinfurmawni li l-aċidu uriku ppenetra fil-ġogi tas-sieq il-kbir tiegħi. Ħafna drabi kont nagħmel dawn l-esperimenti fl-ewwel snin tal-istudji tiegħi d
Ovvjament, is-siti mneħħija mill-aċidu uriku għadhom vojta u l-modi li jwasslu għalihom huma miftuħa beraħ. Hekk kif biċċa laħam tiġi introdotta fil-ġisem, jiġi kkonvertit f'aċidu uriku, li mbagħad jgħaġġel biex jokkupa l-post appuntat tiegħu.

Iċ-ċelloli tar-raġel falz lanqas ma jirtiraw bil-faċilità. Jidbu f’imbuttata, nofsu mejta, imma mistennija. Hekk kif biċċa ikel deġenerat tasal għalihom, jibdew jerġgħu jqumu u jimmultiplikaw.
Il-kontroll tal-piż tal-ġisem għandu jiġi mgħoddi għal kollox lill-oġġetti tal-ikel naturali. Il-persuna li tissuġġerixxi li tnaqqis wisq mhux tajjeb għal saħħtek, fil-fatt, qed tirrakkomandak biex trawwem u ssostni għexieren ta 'kilos ta' ċelluli morda u parassiti sabiex iżżomm il-pimpness ta 'ġisem tiegħek. Fl-istess ħin mal-qtil tal-bniedem falz, in-nutrizzjoni naturali se, bil-mod iżda żgur, iżid il-piż tal-bniedem reali għall-istandard normali mitlub min-natura.

Wara li jeħles minn dawk il-mases inutli ta' laħam, ir-raġel li qabel kien jgħabbi ġismu b'40-50 kilo ċelluli morda u ma setax jitla' tarġa waħda mingħajr l-għajnuna ta' appoġġ issa se jkun jista' jiġri fuq il-muntanji mingħajr ma jdawwar xagħra. Persuna bħal din qatt m'għandha tinkwieta dwar it-telf mgħaġġel ta 'piż tagħha; għall-kuntrarju, għandu jkun ferħan minnha. Persuna sensibbli m'għandhiex tittollera ħabba waħda ta 'laħam inutli fuq ġismu. Fil-qosor, kulħadd għandu fl-aħħar jirrealizza li bl-introduzzjoni ta 'kull qatgħa ta' ikel imsajjar fil-ġisem tiegħu huwa jsostni lill-bniedem falz, l-għadu bla rimors tiegħu, l-eżekuzzjoni callous tiegħu; huwa jsostni l-mard kollu magħruf u mhux magħruf; iwitti t-triq għall-mewt tiegħu stess.

Fl-opinjoni ta' min jiekol imsajjar irid jiekol tajjeb sabiex iżomm saħħtek. Fil-fehma tiegħu stonku vojt ifisser ġisem bil-ġuħ. Ma jafx li r-raġel bl-istonku mimli huwa tassew marid. L-istonku tiegħu jsibha diffiċli biex ikeċċi l-ikel mhux naturali fil-ħin xieraq. L-istonku ta' min jiekol nej, min-naħa l-oħra, ikun dejjem vojt jew, fi kwalunkwe każ, tant ħafif li ma jħoss il-preżenza ta' xejn hemmhekk. Huwa jħoss il-milja tal-imsaren tiegħu, għax hemmhekk l-ikel li jkun kiel huwa immedjatament trasferit. Anke l-ikel żejjed ma jibqax fl-istonku tiegħu għal żmien twil; malajr jgħaddi fl-imsaren u, diġerit jew mhux diġerit, iħalli l-ġisem mingħajr ma jikkawża l-inqas ħsara lill-organiżmu.

Għalhekk, l-ebda gassijiet qatt ma huma ġġenerati fl-istonku ta' materja prima. eater. Jekk jiġi kkunsmat ammont eċċessiv ta 'ikel, jistgħu jiġu ġġenerati gassijiet fl-imsaren, iżda huma inklinati li jħallu l-ġisem bir-rotta normali. Min jiekol nej jara d-differenza bejn iż-żewġ sistemi ta' nutrizzjoni iktar u iktar ċar meta jipprova jieħu pranzu tajjeb wara ftit xhur ta' astinenza. Huwa allura li jistaqsi kif qatt seta' kaxkar eżistenza daqshekk morda u miżera u qies dak il-mod ta' ħajja diżgustanti bħala normali.

Il-Mediċina tal-Imsajjar-Eater hija kompletament
Xjenza Żbaljata

Kif rajna, il-mard jinġieb permezz tad-dissipazzjoni tal-materja prima integrali tal-fabbrika tal-bniedem. Għalhekk, is-saħħa tista 'tiġi rkuprata biss jekk l-integrità ta' dawk il-materjali tiġi restawrata. Imma x'inhi l-bażi tal-attività kollha tax-xjenza medika moderna? X'inhu eżattament li jagħmlu t-tobba? Jagħmlu tentattivi għalxejn biex jirrestawraw dik l-integrità permezz ta’ ikel deġenerat, vitamini artifiċjali, imluħa, ormoni u għadd kbir ta’ taħlit velenuż, u fl-istess ħin ineħħu u jarmu glandoli u organi sħaħ li jkunu saru bil-ħsara u inkapaċitati b’mod irreparabbli. riżultat tad-diżintegrazzjoni tal-materja prima naturali.

L-umanità kollha tgħix fi stat ta’ injoranza terribbli. Fl-opinjoni ta' eaters imsajjar, il-konsum ta 'għalf imsajjar huwa xi ħaġa pjuttost naturali, filwaqt li t-nutriment bil-liġijiet tan-natura huwa esperiment, u esperiment perikoluż f'dak. Fir-realtà, l-irġiel qerdu bla ma riedu l-BILANĊ PERFETT żviluppat min-natura, u għal eluf ta’ snin ilhom jagħmlu ESPERIMENTI MINGĦAJR SENS permezz ta’ ikel imsajjar, preparazzjonijiet artifiċjali u sustanzi velenużi biex isibu bilanċ ġdid, il-bilanċ tagħhom stess. Ir-riżultati immedjati ta 'dawk l-esperimenti huma l-mard numeruż li jipprevali fid-dinja llum.

Meta nistieden lin-nies biex jadottaw ikel nej, ma nipproponix esperiment ġdid. Għall-kuntrarju, inħeġġiġhom BIEX JWAQQFU L-ESPERIMENTI ASSURDI LI DEJJEM GĦADDHOM U JIRRITORNAW GĦALL-MOD NATURALI TA’ ĦAJJA.

Għalhekk, sakemm ma jkunx nieqes mis-sens komun, il-qarrej m’għandux jistenna li ħaddieħor jagħmel dak l-“esperiment ġdid” u jinfurmah bir-riżultat. Għandu immedjatament iwaqqaf l-esperimenti perikolużi tiegħu u jdur għall-mod ta 'ħajja normali.

Il-prodotti finali ta 'dawk l-esperimenti kollha, il-kapolavuri ta' il-laboratorji tar-riċerka tal-bniedem, huma l-pilloli u t-trab li bihom ix-xjenzati jixtiequ jitimgħu lid-dinja, filwaqt li l-kapolavuri tal-laboratorju tan-natura huma l-qamħ, il-ġewż u t-tuffieħ. Irridu lkoll nagħmlu għażla bejn dawn it-tnejn. L-ikel imsajjar kollu huwa sustanzi artifiċjali

imċaħħda mill-kwalitajiet naturali tagħhom. Għandhom valur nutrittiv daqs il-pilloli tal-vitamina u l-estratti tal-ikel li huma reklamati b'mod wiesa '.

Hemm ħafna speċi ta’ ħlejjaq ħajjin, la għandhom tobba, la sptarijiet u spiżeriji, iżda, bl-eċċezzjoni ta’ dawk li huma taħt il-kura tal-bniedem, jgħixu mingħajr ma jċedu għall-mard u jlestu l-medda ta’ ħajjithom xierqa li tikkorrispondi mal-ġisem fiżiku tagħhom. kostituzzjonijiet, li jvarjaw minn ftit jiem sa mijiet ta’ snin. Minħabba l-istruttura perfetta ta’ ġismu, il-bniedem għandu jgawdi ħajja itwal u aktar b’saħħitha minn kull ħlejqa oħra fuq din l-art. Anke fin-nuqqas ta' ikel nej sħiħ, hemm każijiet fir-rekord ta' irġiel li jistgħu jilħqu l-etajiet ta' 150-180 sena, sempliċement billi jgħixu f'kundizzjonijiet fejn tiġi evitata deġenerazzjoni estrema ta' oġġetti tal-ikel. Il-fatt stess li ħafna nies jgħixu inqas huwa indikazzjoni ċara li xi ħaġa ħażina fil-mod ta 'ħajja tagħhom L-annimali jieklu l-aktar mill-weraq ħodor u z-zkuk tal-pjanti. L-umanità għandha għad-dispożizzjoni tagħha l-aktar nutrimenti bnin u kkonċentrati tal-ogħla kwalità li, wara li għaddew mill-weraq u z-zkuk, iz-zokk u l-friegħi ta’ dawk il-pjanti, ingħaqdu flimkien fiż-żerriegħa u l-frott tagħhom.

Wasal iż-żmien li l-bijoloġisti jammettu li ddevjaw mit-triq it-tajba u qed iwettqu l-investigazzjonijiet tagħhom fi kwartieri żbaljati. Għandhom jistqarru, barra minn hekk, li mhux possibbli li jiġi kkumpensat it-telf fil-kostitwenti nutrittivi naturali bi preparazzjonijiet artifiċjali; li l-veleni m'għandhomx il-kapaċità li jirrestawraw id-deġenerazzjonijiet tad-diversi organi; li l-organi u l-glandoli tagħna huma partijiet inseparabbli ta’ ġisimna u għalhekk m’għandhomx jiġu mmutilati jew imneħħija. Illum, qed nurihom metodu sempliċi ħafna u faċli biex jeħles lill-ġisem tal-bniedem mill-mard kollu b'mod effettiv u konkluživ. HIJA IL-QERDA TAĊ-ĊELLI MARDA U INUTALI TAL-ĠISPER, BIL-QAQGĦA TAL-PROVVISTA TA ' IKEL MHUX NATURALI, U L-BIDLA TAGĦHOM B'ĊELLULI B'Saħħithom U SPEĊJALIZZATI PRODOTTI MINN NUTRIMENTI NATURALI. Sabiex ikunu konvinti bis-sħiħ mill-validità tal-argumenti tiegħi, huma biss jeħtieġu ftit xhur ħidma.

X'għandu jkun l-għan tat-tobba u l-bijoloġisti, jekk mhux il-ħelsien tal-umanità mill-mard? L-ikel nej huwa l-mod biex jintlaħaq dak l-għan.

Għandhom jiddikjaraw minnufih jekk humiex fil-fatt jixtiequ jaraw a dinja ħielsa mill-mard. Jekk jistgħu jippruvaw li l-kalkoli tagħhom stess huma aktar preċiżi mill-kalkoli magħmula min-natura, u li dawk li jieklu nej madwar id-dinja jċedu għall-mard minflok jirkupraw saħħithom, jiena nirtira mill-arena immedjatament flimkien mal-kotba tiegħi u mbagħad għandi żomm il-paċi tiegħi. Inkella, żgur li ma jistgħux iġġiegħel lill-umanità tlaħħaq mal-mard sempliċement biex iżommu l-bibien tal-isptarijiet u l-ispiżeriji miftuħa.

Għandhom jirrikonċiljaw ruħhom mal-ħsieb li minn issa 'l quddiem il preparazzjoni ta 'ikel imsajjar u r-rakkomandazzjonijiet tagħhom se jitqiesu bħala delitti kontra l-umanità kollha kemm hi, u "trattamenti" permezz ta' veleni bħala s-sorcery ta 'l-età tal-ikel imsajjar. Tobba għaqlin u umani kienu immedjatament iwaqqfu dawk ir-rakkomandazzjonijiet u jistiednu lin-nies biex jissottomettu ruħhom għall-ordinanza tan-natura. L-idejn tat-tabib li fadallu xrara ta' kuxjenza f'qalbu għandhom jirtogħdu meta jikteb l-ismijiet ta' sustanzi velenużi u vitamini artifiċjali, u xufftejh għandhom ifarrku meta jippronunzja l-ismijiet ta' ikel imsajjar. L-operazzjonijiet tagħhom huma ekwivalenti għal sentenza tal-mewt fuq nies innoċenti. Ħalli dan jiġi realizzat mill-ġenituri kollha wkoll.

Forsi xi wħud mill-qarrejja tiegħi jistgħu ma jogħġbux it-ton tal-kitba tiegħi. Fil l-opinjoni tagħhom, l-espressjonijiet tiegħi għandhom ikunu preferibbli aktar xjentifiċi (mżejjen b'terminoloġija Latina li ma tinftiehemx għal ħafna nies), aktar konċiljatorji (ilmentatorji), aktar serji (ipokriti), aktar kompromessi (mingħajr skrupli), aktar korteżija (gideb) u aktar tattika (disfattist).). Imma nippreferi nkun deċiżiv, sinċier u kuraġġuż. U hekk se nkun, anke jekk insib id-dinja kollha kontrija. Jien fiduċjuż li se nkun appoġġjat min-nies sensibbli kollha u vindikat mill-ġenerazzjonijiet futuri.

Meta nikkunsidra r-rakkomandazzjoni tas-soppa tat-tiġieġ, l-isfar tal il-bajda, fwied moqli jew frott stewed lill-invalidi, u speċjalment lit-tfal żgħar, att kriminali, mhux qed nagħmel akkuża malafama. Lanqas

nidnib kontra l-verità meta nqis bħala sħaħ dawk l-operazzjonijiet mediċi kollha li fihom, minflok inaddaf il-vini tad-demm tal-pazjent li qiegħed fuq l-għatba tal-mewt bl-għajnuna ta' nutriment naturali, isaħħaħ il-muskoli ta' qalbu u jagħti lilu kirja ġdida ta 'ħajja twila, iwessgħu l-bastimenti tiegħu minn irritanti velenużi, jistimulaw il-funzjonijiet tal-qalb minn "il-lashes tal-frosta", inaqqsu l-kwantità tad-demm permezz ta' kiri tad-demm jew jiddeġeneraw u jħalltuh b'mezzi artifiċjali. Bircher-Benner u ħafna xjenzati kuxjenzjużi oħra wkoll, qiesu operazzjonijiet bħal dawn bħala sħaħ, qerq u buffonija.

Żgur li jien mhux ħati tal-immodesty meta, nistrieħ fuq tiegħi mezzi personali, estremament limitati, nagħmel investigazzjonijiet bir-reqqa u mbagħad, fuq il-bażi tal-iskoperti tiegħi, niddikjara li ċ-ċitologi huma ħatja tal-ġenn meta l-ewwel jaħarqu eluf ta' kostitwenti nutrittivi f'oġġetti tal-ikel naturali u jissuġġettaw iċ-ċelloli għal deġenerazzjoni estrema, u mbagħad jaħlu. miljuni ta' flus pubbliċi għalxejn tentattivi biex jirritornaw lejn dawk iċ-ċelluli IL-MEKKANIŻMI U L-FUNZJONIJIET KOLLHA MITLUFA TAGĦHOM bl-iskoperta ta' SUSTANZA ARTIFIĊJALI UNIKU.

Ejja nieħdu bħala eżempju, it-tabib li għall-kura tiegħu kont ikkommejt iż-żewġt itfal adorabbli tiegħi. L-ewwelnett, bl-iskuża li jgħin id-diġestjoni tagħhom u jsostni s-saħħa tagħhom, huwa pprojbielhom frott nej u rrakkomanda compotes u "ikliet nutrittivi" minflok. Aktar tard dwar l-awtotossikazzjonijiet u l-awtoinfezzjonijiet li jirriżultaw minn dawk ir-rakkomandazzjonijiet bħala malarja, huwa preskriva dożi tal-biża' ta' kinina u, aktar tard, permezz ta' eżamijiet u esperimenti innumerabbli, l-aktar rigorużi ta' "dieti" u kwantitajiet enormi ta' diversi drogi u antibijotiċi moderni huwa ċaħħad lit-tfal mill-aħħar riżervi tagħhom ta 'enerġija. Tabib bħal dan żgur li kien ħati tal- AKTAR KRIMINALI ABOMINABBLI, minkejja li għamel kollox bla ħsieb. Issa, biex ma jirrepetix l-istess reat kontra tfal oħra, irridu nġibulu l-ħtija tiegħu u nġegħluh jirrealizza li hu ħati tal-aktar reat faħxi. Jekk id-drogi dik

uliedi ħadu 14-il sena kienu użati għal kollox, armata sħiħa tkun kompletament annihilated.

Il-pożizzjoni hija xi ftit jew wisq l-istess illum. F'din l-era tax-xjenza progress, għadni nara bosta tfal pallidi u dgħajfin li ommijiethom jirrikorru għal kull tip ta' inkoraġġiment u theddid biex iġiegħelhom jieklu ross, laħam, bajd, ħobż, għasel, butir u pasti, filwaqt li fl-istess ħin jipprojbixxuhom b'mod strett il-ħjar u banana biex "li ma tkunx diġestibbli", ċirasa u għeneb biex "jikkawża dijarea", u ċawsli u bettieħ biex "jagħti lok għad-deni". Kif nista' nittollera b'indifferenza dan l-istat deplorevoli?

Kulħadd jaf kemm hi kumplessa l-istruttura tal-organiżmu uman. Qamħ tal-qamħ għandu preċiżament l-istess struttura kumplessa. Meta nagħmluha tinbet, issir ġisem attiv u b'saħħtu li jgħix u jieħu n-nifs bħal bniedem, ħlief li ma jistax jitkellem u jimxi.
L-eluf ta 'sustanzi li huma indispensabbli għat-tħaddim regolari tal-komponenti kollha kbar u żgħar tal-ġisem tagħna huma akkumulati fiha fil-kwantitajiet meħtieġa tagħhom u bl-aktar kalkoli preċiżi. Meta nbiddlu l-qamħ ħaj f'ħobż, neqirdu s-sustanzi kollha fih ħlief l-irmied tiegħu: il-lamtu mejjet u z-zokkor. Immaġina li dak l-irmied huwa nutriment reali, l-omm tifsira tajba tagħtihom lit-tifel tagħha, iżda hi tibża li tagħtih il-qamħ ħaj.

Bl-istess mod, l-ikel imsajjar kollu fid-dinja, li n-nies b'vista qasira jqisu bħala ikel tajjeb, m'huma xejn ħlief munzelli mgħarrqa ta' rmied li jriħa u mħawwar ħafna. Il-vitamini u l-paletti skoperti fihom mill-bijoloġisti huma sustanzi mhux naturali u bla ħajja.

Hekk kif iċ-ċellula veġetali ħajja tkun imsajra, tieqaf tkun nutrizzjoni; toħroġ mill-istat naturali tagħha u tinbidel f'xi ħaġa artifiċjali. Meta omm tagħti lit-tarbija ċkejkna tagħha l-ewwel ħobż tiegħu, ħalib imnixxef jew xi għalf ieħor imsajjar, hi tibda tuża dawk is-sustanzi artifiċjali biex twettaq l-aktar esperimenti bla ħniena u inumani fuq it-tifel tagħha.

L-iżball bażiku tax-xjenza medika jinsab fil-vista qasira deplorevoli tagħha. Anke ċitologu eminenti bħalma jikkunsidra Cowdry

Oġġetti tal-ikel ħajjin u perfetti bħall-qamħ, iż-żerriegħa u l-frott ikunu "dieti pjuttost uniformi u sempliċi ta' oriġini lokali". B'kuntrast, huwa jqis il-munzelli kkuluriti ta' rmied li jiġu kkunsmati mill-irġiel bħala "varjetà kbira ta' ikel miġbur minn ħafna partijiet tad-dinja" (op. cit. p. 220), u jistenna li jiġi Aristotli u jurih il- differenza reali bejn it-tnejn.

Filwaqt li nisfida bil-qawwa s-sistema preżenti ta' terapewtika, jien ma ġġorrx mibegħda kontra ħadd. Sempliċement inħoss sensazzjoni profonda ta' ħasra għall-irġiel u n-nisa kollha mingħajr eċċezzjoni, għax kienu qed iwettqu dawk ir-reati kontra l-persuni tagħhom stess, kontra r-relazzjonijiet tagħhom u kontra l-umanità bla ma jridu u mingħajr riflessjoni. Imma dawk li jippersistu fl-iżbalji tagħhom wara li jaqraw dawn il-linji se jiġu kkundannati minn kull bniedem intelliġenti.

Issa wasal iż-żmien meta l-bijoloġisti jridu jagħżlu wieħed mill-żewġ mogħdijiet miftuħa għalihom. Jew iridu jaċċettaw l-għerf infallibbiltà tan-natura u jeħilsu lill-umanità mit-tbatijiet kollha tagħha f'daqqa jew, billi jinjoraw il-liġijiet tan-natura u jiddependu biss fuq il-ġudizzju tagħhom stess, għandhom iqisu l-ħobż abjad bħala superjuri għall-qamħ ħaj, iqisu li l-artifiċjali preferibbli għall-naturali, u jippersistu fl-esperimenti ta 'ħsara tagħhom bħal qabel. X'se jkun ir-riżultat allura? Ejja nassumu li l-istat attwali tal-affarijiet kompla għal ftit ġenerazzjonijiet oħra, matul liema żmien il-kwantità ta 'drogi fil-fatt irduppjat; in-numru ta 'vitamini artifiċjali żdied erba' darbiet, kull dar ġiet konvertita fi sptar u kull individwu sar tabib. X'għandna nigwadanjaw minn dan kollu, meta t-tobba nfushom jċedu għall-mard aktar spiss minn kwalunkwe klassi oħra ta' nies u ġeneralment imutu qabel kulħadd?

Ir-responsabbiltà kollha biex tiggwida d-dinja tistrieħ fuq il-speċjalisti ewlenin: il-bijoloġisti tar-riċerka u l-professuri tal-mediċina. It-tobba ordinarji m'għandhomx jiġu akkużati, għax sempliċement iqiegħdu fil-prattika dak li jkunu ġew mgħallma mill-għalliema tagħhom. L-ebda inġinier qatt ma huwa fdat bil-manutenzjoni ta 'fabbrika qabel ma jkun ġie familjari bid-dettalji kollha tal-operat tagħha. Żgur mhux possibbli li timla grupp ta' nies b'xi fdalijiet elementari ta'

għarfien, konġetturi fantastiċi, suppożizzjonijiet ipotetiċi u teoriji kontradittorji, u mbagħad agħtihom libertà sħiħa biex jilagħbu bil-ħajja ta 'l-irġiel sħabhom permezz ta' eluf ta 'veleni, strumenti torturużi u ordnijiet kapriċjużi, u dan kollu mingħajr ebda let jew tfixkil. Ejja ngħidu għal mument li l-kotba u l-enċiklopediji mediċi kollha fid-dinja huma korretti. Imbagħad; sabiex jimmemorizzahom tabib ikollu bżonn tużżana ħajjiet u lanqas allura ma jkunx kapaċi jifhem l-elf parti tal-proċessi innumerabbli li joperaw fl-organiżmu uman.

Kieku pazjent b'marda kronika kellu jikkonsulta mitt tabib, kien jirċievi mitt riċetta u rakkomandazzjoni differenti. Għat-tobba sempliċement jagħmlu esperimenti u l-aktar esperimenti ħatja f'dak. Bħala Dawk li issa jagħlqu widnejn torox għal dawn il-veritajiet manifesti, għada mhux se jkunu jistgħu jeħilsu r-responsabbiltà minn fuq spallejhom. Meta t-tfal tal-lum jikbru fiż-żmien u jsibu ruħhom f'saħħa ħażina u mgħaddsa fil-vizzji, se jsejħu kont lill-bijoloġisti kollha, lill-mexxejja tad-dinja u lill-ġenituri tagħhom stess, u jitolbu li jkunu jafu x'passi ħadu meta jkunu ħadu. aqra dawn it-twissijiet. Kienu għadhom jaħsbu li l-għerf tagħhom kien akbar min-natura?

Jekk ma jaħsbux hekk, għandhom iwaqqfu minnufih il-qerda tal-ikel naturali. Dan huwa l-kmand sod tan-Natura, li ma tammetti ebda kompromess. Hija l-liġi tal-universi kollha.

Imma llum, l-umanità tgħix taħt it-tbandil sħiħ tax-xjaten li bidlu din l-art f'infern. Dawk ix-xjaten, wara li libsu l-maskri ta' damsels sbieħ, poġġew ruħhom fuq l-imwejjed tal-ikel u fil-platti tal-bniedem; qagħdu fuq wiċċu u fuq il-geddum, fuq dirgħajh u fuq riġlejh, fuq għonqu u fuq spallejh, u mill-postijiet ta' vantaġġ tagħhom jidħku b'mod impudent bis-sensi tiegħu. Huma ppenetraw f'ġismu u daħħlu lilhom infushom f'qalbu u fir-ruħ tiegħu stess.

Il-bniedem "ċivilizzat" tal-lum jirredikola l-idolatrija ta' żminijiet imgħoddi, imma ma jirrealizzax li hu idolatri bil-wisq agħar mill-idolatri tal-imgħoddi. Fl-imgħoddi, l-irġiel waqqfu xbihat ta' diversi annimali u jadurawhom; illum joqtlu lil dawk l-annimali u jqimu l-karkassi putrifikati tagħhom.

Il-bniedem "ċivilizzat" tal-lum ma jistax jimpinġi l-salvaġġ li fih id-dinja kollha tgħix fil-preżent. Is-sinjura "delikata" u "tal-qalba", li fil-fatt tħasseb meta tara ftit qtar demm fuq wiċċ tifel, bil-kalma tpoġġi fuq il-mejda l-qalb imdemmija, il-fwied jew is-sider ta' ħaruf u taqtgħu f'biċċiet. kollha indifferenza, mingħajr ma tirrifletti għal mument li siegħa biss qabel il-ħlejqa fqira kienet mimlija ħajja u vitalità. Kieku rat, sa minn tfulitha, il-qatla ta' tarbija flimkien ma' dik ta' tiġieġ jew ħaruf, kienet tieħu s-sikkina bl-istess indifferenza u, mingħajr ebda kwiet, flimkien mal-qalb tal-ħaruf, kienet taqta'. il-qalb ta' dik it-tarbija, sajjar u tiekol. L-unika differenza tinsab fil-fatt li għajnejha jidraw l-waħda, iżda mhux l-oħra, jew inkella ma kinitx tkun sorpriża bil-vista mdemmija ta' iġsma umani mdendlin fil-ħwienet tal-laħam, ħdejn il-karkassi tal-baqar. u nagħaġ.

L-umanità fil-preżent hija 'l bogħod milli tkun ċivilizzata

Sakemm il-bnedmin jippersistu biex jikkunsmaw ikel imsajjar, ma jistax ikun hemm la jirnexxu reali u lanqas paċi dejjiema fid-Dinja. Huwa ikel imsajjar li jkabbar il-gwerer u l-massakri kollha fid-dinja.

Huwa ikel imsajjar li jwelldu mexxejja ħżiena u dittaturi perikolużi bħal Hitler, Lenin, Stalin u eċċ jew kriminali brutali bħal Abdul Hamid u Talaat u s-segwaċi tagħhom, li massakraw nofs il-popolazzjoni paċifika tal-Armenja u saq lill-oħra. nofshom minn art twelidhom il-qedem, fejn kienu għexu għal eluf ta' snin, jisirqu u jisirqu l-għodda tal-biedja tagħhom, djarhom u

ġonna, il-muntanji tagħhom u l-widien tagħhom, u mbagħad itellgħu bla mistħija quddiem għajnejn id-dinja kollha "ċivilizzata" b'impunità sħiħa.

Minkejja ż-żieda kontinwa fil-produzzjoni tal-qamħ, għad hemm nuqqas kbir ta 'ċereali madwar id-dinja kollha.

Hemm tliet raġunijiet għal dan il-paradoss stramb: L-ewwelnett, billi nbiddlu l-ħobż sħiħ f'ħobż abjad kullimkien, inċaħħduh mill-aħħar fdalijiet tiegħu ta' valur nutrittiv. Imbagħad, bl-għajnuna ta 'fertilizzazzjoni artifiċjali ngħollu l-kwantità tal-prodott għad-detriment tal-kwalità tiegħu. Fl-aħħarnett, ir-raġel falz tant kien qed jikber malajr li ż-żieda fil-produzzjoni tal-ikel ma kinitx kapaċi tlaħħaq mad-domanda.

U ħafna mill-għelejjel qed jintużaw biex jitimgħu l-annimali tal-bhejjem tal-industriji tal-laħam u tal-ħalib.

L- ewwel daqqa t'għajn, l- irġiel jistgħu jsibuha diffiċli biex jistampaw il- benefiċċji enormi li l- umanità se tieħu mill- ikel nej.

Kważi istantanjament kull marda se tiġi miknusa għal dejjem, u kull żieda u kriminalità se jisparixxu minn wiċċ l-art.

Fl-istess ħin l-istennija tal-ħajja se tiżdied darbtejn jew tliet darbiet u se jkun hemm avvanz ekonomiku ta 'daqs tali li ma jkunx jista' jintlaħaq mill-bniedem għal mijiet ta 'snin, jekk is-sitwazzjoni preżenti tkompli.

Dawn l-affermazzjonijiet huma fatti u mhux finzjoni, u, barra minn hekk, dawk il-benefiċċji kollha jistgħu jinkisbu b'mod sempliċi ħafna. Kulma rridu nagħmlu huwa li nirrispettaw il-liġijiet l-aktar elementari tan-natura u li nevitaw il-qerda tal-qamħ ħaj u integrali. Kieku wieħed ikollu l-perspicaċità mentali li jippenetra u jipperċepixxi d-differenza bejn il-qamħ ħaj, attiv u l-ħobż inċinerat, jista 'faċilment jiddeduċi d-differenza bejn l-organiżmu ta' min jiekol nej u dak ta 'imsajjar-eater.

Ejja issa nħarsu lejn l-attitudni adottata mill-ħakkiema preżenti tal-dinja u minn awtoritajiet oħra responsabbli lejn dawn il-problemi vitali. L-ittri li waslu mingħandhom juru li qraw l-ewwel ktieb tiegħi b'interess u li jsibu ruħhom f'simpatija ġenerali mal-fehmiet tiegħi. Ma smajt leħen diskordanti wieħed minn xi kwartieri. Iżda dan mhux biżżejjed. Il-ktieb tiegħi mhuwiex rumanz interessanti biex jinqara darba u jitqiegħed fil-ġenb. Huwa volum li fih jiġu diskussi l-aktar problemi importanti u urġenti tad-dinja tagħna. Għandu jiġi studjat mill-ġdid u għal darb'oħra, u kull sentenza tagħha għandha tiġi miżuna bir-reqqa u kkunsidrata għal sigħat.

Ikun żball jekk dawk il-ħakkiema tad-dinja jittrattaw l-ikel nej bħala mistoqsija waħda ta' rutina oħra u, bħall-problemi politiċi u ekonomiċi l-oħra kollha tagħhom, jissottomettuh lil "esperti" għal aktar studju u konsiderazzjoni. Għal eluf ta' snin kien hemm bosta esperimenti u studji, iżda kollha fallew bil-kbir. Illum, huwa d-dmir immedjat tal-awtoritajiet li jidderieġu lin-nies BIEX JIĠI TMIEM DAWK L-ESPERIMENTI DISTRUTTIVI U JIRRITORNA GĦALL-MOD TA' ĦAJJA NORMALI TAGĦHOM. Illum, kull persuna sensibbli hija esperta biex tiddetermina d-differenza bejn dak naturali u dak mhux naturali, l-ikel ħaj u l-ikliet bla ħajja bil-materjali artifiċjali u degradati tagħhom.

Il-persuna li tirregola miljuni ta' nies, ma tistax faċilment jaħkem fuq individwu wieħed, il-persuna tiegħu stess.

Jista 'jkun hemm biss żewġ raġunijiet biex jiġu miċħuda l-prinċipji ta' ikel nej: nuqqas ta 'sens komun u assenza ta' qawwa rieda. Ma jistax ikun hemm it-tielet raġuni. Ir-"raġunijiet" l-oħra kollha huma sempliċi pretesti li huma avvanzati biex jgħattu dawk iż-żewġ nuqqasijiet. Nies li jirrispettaw lilhom infushom f'pożizzjonijiet responsabbli m'għandhom jagħtu lil ħadd l-impressjoni li huma nieqes minn kuraġġ u rettitudni morali.

Dawk li ilhom jipprattikaw l-ikel nej sħiħ għal xahrejn jew tliet xhur qatt ma jaqblu li jerġgħu lura għall-mod ta 'ħajja anormali tagħhom qabel, anki jekk ikunu mmexxija f'riġlejn l-armar. Il-bniedem li jieħu ħsieb il-persuna tiegħu u japprezza s-saħħa u l-benessri tiegħu

it-tfal se jagħmlu dak l-"esperiment" ta' xahrejn jew tliet xhur mingħajr eżitazzjoni ta' mument. Dawk il-mexxejja li huma interessati fil-kuntentizza u l-benesseri tan-nies tagħhom (jekk hemm) għandhom iwittu t-triq għall-prosperità tal-umanità kollha bl-eżempji personali tagħhom stess. Dan se jkun is-servizz l-aktar utli u meritevoli tagħhom lill-umanità.

Mhuwiex esaġerazzjoni li ngħid li l-ikel imsajjar, li mhux naturali u sustanzi artifiċjali, ma jipprovdux qamħ ta 'nutriment għaċ-ċelloli speċjalizzati tagħna. Barra minn hekk, l-ispiża u l-inkwiet meħuda biex jipprovduhom mhumiex biss dissipazzjonijiet ta' ħela, iżda huma l-mezzi għall-qerda sħiħa tal-organi tal-bniedem u, tabilħaqq, tal-bniedem innifsu. L-esperjenza miksuba fl-ewwel ftit xhur ta 'ikel nej se turi biċ-ċar lil kulħadd il-verità ta' dawn id-dikjarazzjonijiet. Ta' min wieħed jaħseb fuq din il-mistoqsija għal xi żmien.

Matul l-aħħar ftit snin ammont konsiderevoli ta 'informazzjoni għandha ġiet riċevuta mill-irkejjen kollha tad-dinja dwar is-suċċessi miksuba mill-ikel nej. Din l-informazzjoni turi li hemm eluf ta' nies li jieklu nejjin konvinti mferrxin madwar id-dinja, li ħafna minnhom tfejqu minn mard serju u issa qed iwasslu l-aktar ħajjiet kuntenti. Dawn in-nies la huma esperti u lanqas xjenzati; huma sempliċiment irġiel edukati u kkultivati li setgħu jifhmu l-prinċipji tal-ikel nej bl-għarfien u l-ġudizzju tagħhom stess, u kellhom il-kuraġġ li jieħdu d-deċiżjoni meħtieġa.

Sfortunatament, it-tixrid tal-pubblikazzjonijiet tiegħi ltaqgħet ma 'numru ta' diffikultajiet serji. Ovvjament, huwa lil hinn mis-setgħat ta 'individwu wieħed li jqassam miljuni ta' kotba b'xejn madwar id-dinja. Għamilt applikazzjonijiet lil diversi pubblikaturi fl-Ingilterra u l-Amerika, u stedinhom biex jerġgħu jippubblikaw l-ewwel ktieb tiegħi bl-Ingliż f'pajjiżi tagħhom. Ilkoll ammettew li l-ktieb kien kemm interessanti kif ukoll utli, iżda esprimew id-dispjaċir tagħhom li ma jaqax fl-ambitu tal-pubblikazzjonijiet tagħhom. Dan kien jinftiehem pjuttost, minħabba li l-pubblikazzjoni tagħha kienet tindika t-tmiem tal-kotba "dietetiċi" l-oħra kollha tagħhom, għax ħadd ma kien familjari mal-prinċipji tal-

tawhom l-iċken attenzjoni. In-nies tal-lum ma jistgħux jaraw lil hinn mill-interessi abġetti tagħhom stess.

B'dan nappella lis-soċjetajiet kollha, lill-organizzazzjonijiet filantropiċi, lill-benefatturi ta' qalb tajba u lill-umanitarji ta' spirtu pubbliku madwar id-dinja għall-għajnuna tajba tagħhom. Ħallihom jagħtuni l-għajnuna kollha li jistgħu fit-tixrid tal-pubblikazzjonijiet tiegħi. Jistgħu jordnaw għoxrin, ħamsin jew mitt kopja tal-kotba tiegħi u jqassmuhom fid-diskrezzjoni tagħhom, jew billi jbigħuhom jew billi jagħtuhom b'xejn. Kull ktieb jista 'jsalva l-ħajjiet, jfejjaq lin-nies minn mard serju jew jiftaħ il-prospett ta' futur kuntenti għat-tfal. Fil-preżent m'hemm l-ebda attività ta' valur umanitarju akbar minn hekk.

Kieku kelli l-benefiċċju ta' ktieb bħal dan 15-il sena ilu, illum it-tnejn tiegħi għeżież tfal ikunu ħajjin. Mill-banda l-oħra, kieku moħħi ma kienx imdawwal xi 10 snin ilu, jien stess m'għandix ngħix issa.
In-nies kollha tad-dinja jinsabu fl-istess kundizzjoni f'dan il-mument stess u għandhom bżonn ħafna l-għajnuna tagħna. Huwa meħtieġ li jiġu familjari mal-prinċipji korretti tan-nutrizzjoni kemm jista 'jkun malajr.

Illum, nara b'għajnejja kif ċerti korpi jonfqu somom enormi ta' flus sabiex iqassmu dqiq raffinat, zokkor, ħalib imnixxef u laħam ippreservat lill-foqra. Billi jqassmu tali ikel mhux naturali u estremament deġenerat lin-nies, huma bla ma jridu jagħmlu dnub mill-aktar gravi u jiksru l-liġijiet tan-natura. Kienu jkunu qed iwettqu l-aktar att pijuz, kieku fetħu għajnejn dawk in-nies sfortunati u għallmuhom kif ikunu raw-vegan.

Għal dawk kollha dipendenti fuq l-ikel, l-iswed huwa abjad u l-abjad huwa iswed. Kien hemm żmien meta kien maħsub li d-Dinja kienet wieqfa, filwaqt li x-xemx u l-kwiekeb dawru. Jekk xi ħadd esprima twemmin kuntrarju, kien meħud għal ġenn minn nies b'vista qasira, għax għal għajnejhom id-Dinja kienet imwaħħla sew f'postha, filwaqt li x-xemx tiċċaqlaq mas-sema.

Preċiżament l-istess mentalità tirbaħ illum. Il-bniedem jidher li jħoss fuq ġismu stess li l-ħjar "jagħmel ħsara" lilu, filwaqt li l-ħobż abjad imsajjar darbtejn u r-ross illustrat, li jiġu diġeriti faċilment, "jirregolaw" il-funzjonijiet tal-istonku. Imma ma jirrealizzax li, fil-fatt, huwa l-użu ta' dak il-ħobż u r-ross stess li huwa l-kawża vera tad-dgħufija ta' l-istonku tiegħu; fil-fatt il-ħjar huwa l-ikel li se jfejjaq lilu fit-tul.

Illum, il-bnedmin kollha huma konvinti li malli persuna tiekol a ftit pjanċi ta 'ikel "nutrittiv" meta jkun bil-ġuħ, huwa jissodisfa r-rekwiżiti regolari tal-organiżmu tiegħu. Iżda n-nies mhumiex konxji li ċ-ċelloli normali ta 'dik il-persuna ma jieħdux qamħ ta' nutriment minn dawk is-sustanzi mejta u artifiċjali, u li, minkejja l-milja tal-istonku, jibqgħu pjuttost bil-ġuħ.

Illum, l-umanità kollha hija konvinta li biex tmexxi ħajja b'saħħitha wieħed għandu jkun iggwidat mid-diversi kalkoli xjentifiċi tal-valuri nutrittivi ta 'proteini, vitamini u minerali, miksuba fil-laboratorji ta' riċerka. Huma ma jipperċepixxux li l-biċċa l-kbira tal-kalkoli huma fil-fatt rappreżentazzjonijiet kompletament foloz u ta 'ħsara tal-istampa vera.

Illum, meta xi ħadd jimrad, huwa konvint li dak kollu li għandu li tagħmel sabiex tfejjaq lilu nnifsu huwa li ssib velenu partikolari msejjaħ droga. Huwa għalhekk li mill-ewwel jibda jfittex dik is-sustanza li taħdem mill-għaġeb. Imma hu ma jafx li t-terapija tad-droga hija s-sorcere ta' din l-età tal-ikel imsajjar u li l-ebda velenu qatt mhu se jkun jista' jwettaq xi funzjoni utli. Lanqas ma jaf li l-mard kollu huwa dovut għal żewġ kawżi biss: il-ġuħ kontinwu taċ-ċelluli normali minħabba n-nuqqas ta' nutrimenti naturali, u l-effetti ħżiena ta' ikel imsajjar mhux naturali u sustanzi velenużi oħra; m'hemm l-ebda tielet kawża. Hemm, għalhekk, mod sensibbli wieħed biss kif inħelsu mill-mard kollu darba għal dejjem. Irridu nastjenu totalment minn ikel u drogi mhux naturali, u nissodisfaw il-ħtiġijiet taċ-ċelloli tagħna b'nutrizzjoni naturali (veganiżmu mhux ipproċessat) biss.

Id-drogi, li huma komunement meqjusa bħala mezzi għall-fejqan tal-mard, huma, fir-realtà, huma stess il-kawżi tal-mard. B'mod ġenerali, dan

huwa żball orribbli u traġiku li tfittex xi proprjetajiet kurattivi f'sustanza sintetika jew f'nutriment individwali. Iżda huwa stess dan l-iżball li sar mill-umanità għal sekli li għaddew. F'din id-dinja ma jeżistu l-ebda sustanzi kurattivi; jeżistu biss il-fatturi speċjali li jikkawżaw il-mard, li bit-tneħħija tagħhom il-mard kollu jinqered awtomatikament. Dawk il-fatturi huma ikel imsajjar u l-veleni li huma msemmijin ħażin mediċini.

Ir-raġel tal-lum huwa kburi ħafna taċ-ċiviltà tiegħu, iżda huwa 'l bogħod milli jkun verament ċivilizzat. Iċ-ċiviltà reali għandha titkejjel mhux minn sempliċi progress tekniku, iżda BL-ENNOBLEMENT TAL-MOĦĦ U IR-RUĦ TA ' L-INDIVIDWU, IL-KONKWIJA TA' VIZZI U VIZZI, U L-EMANCIPAZZJONI TA 'L-INTELLETT UMAN MIS-SUPERSTIZZJONIJIET. Sabiex issodisfa x-xewqa anormali tiegħu għall-ikel, ir-raġel tal-lum jaħraq 80 fil-mija ta 'oġġetti ta' l-ikel pur u naturali fuq in-nar u jġib il-qerda tiegħu stess billi joħloq mard artifiċjalment. Sabiex jissodisfaw l-egoiżmu u l-kburija personali tagħhom, il-ħakkiema tan-nazzjonijiet jiżirgħu ż-żerriegħa tal-mibegħda u l-mibegħda fost il-popli tad-dinja u jimmassakru lil xulxin.
Anke r-rappreżentanti tax-xjenza, iwarrbu kull sentiment ta 'ħniena u umanità, jisfruttaw bla skrupli l-isem sagru tax-xjenza biex imexxu 'l quddiem l-interessi niggardly tagħhom stess u billi jagħmlu hekk jisirqu lin-nies bl-aktar mod bla ħniena.

Waħda mill-aktar provi impressjonanti ta 'l-injoranza u lura tar-raġel "ċivilizzat" tal-lum huwa l-approċċ tiegħu għall-kwistjoni tal-kanċer. Għal għexieren ta’ snin, ilu jfittex il-kawża u t-trattament ta’ diżastru serja bħal din f’ċerti sustanzi kimiċi speċifiċi, u għadu qed ikompli dik it-tfittxija bla sens.

F'dan ir-rigward, ippreżentajt il-provi inkonfutabbli tiegħi lil ħafna awtoritajiet tad-dinja erba' snin ilu. Illum, nerġa' nissottometti dawk il-provi, f'forma aktar dettaljata u amplifikata, illustrata b'ħafna eżempji konkreti. Għaliex id-diversi ministeri tas-saħħa u awtoritajiet responsabbli oħra joqogħdu daqshekk distakkati u indifferenti? Għaliex in-nies ikomplu l-qerda tal-biża 'ta' l-ikel naturali? Għaliex hur

ikomplu jimlew il-kotba, il-gazzetti u l-ġurnali tagħhom b'rakkomandazzjonijiet kontradittorji u ta' ħsara ta' vitamini foloz u dieti speċifiċi?
Fejn hi l-kuxjenza u l-benevolenza tal-bniedem? Fejn hi l-hekk imsejħa ċivilizzazzjoni?

Ħalli dawk li kontinwament jitkellmu dwar iċ-ċivilizzazzjoni juru dan huma stess huma ċivilizzati biżżejjed biex jifhmu l-aktar liġijiet elementari tan-natura u jifhmu x'kien ifisser li l-umanità teħles minn kull mard, li tirdoppja l-istennija tal-ħajja, li l-livell tal-għajxien jiġi ttriplikat jew erba' darbiet.

F'dan ir-rigward, eżempju sfortunat tal-misapproprjazzjoni l-aktar flagranti tad-drittijiet ta' ħaddieħor ġie minn Los Angeles imbiegħda sentejn ilu. Wara li qrajt l-ewwel ktieb bl-Ingliż tiegħi, mara f'Kalifornja, is-Sinjura H. Bulbeck, tadotta dieta kompluta li tiekol nej.
Miġbuda mill-aspett umanitarju tal-idea, tordna 30 kopja tal-ktieb u tiddeċiedi li xxerred il-messaġġ tajjeb fost il-ħbieb u r-relazzjonijiet tagħha. Sadanittant, wara li saret taf li persuna jisimha John Martin Reinecke tikteb artikli dwar il-proprjetajiet "utli" tal-ikel nej fil-Magazin "Let's Live" f'Los Angeles, hija tindirizzalu ittra u tagħtih rendikont tal-metodu ta' trattament tagħha. u l-irkupru sussegwenti kemm tagħha kif ukoll ta' żewġha minn kull marda li kellhom.

Wara li qrajt il-kotba tiegħi, ħafna pazjenti madwar id-dinja adottaw l-ikel mhux ipproċessat u bħala riżultat huma fiequ minn għadd ta' mard serju, li jvarja minn sempliċi uġigħ ta' ras u mard fl-istonku għal mard kardjovaskulari u kanċer. Pazjenti, li għal snin sħaħ ma ħadu l-ebda benefiċċju mill-pariri tal-aktar "speċjalisti" kwalifikati, u li ħafna minnhom kienu ħarġu mill-isptarijiet bħala każijiet bla tama, reġgħu kisbu saħħithom fi żmien ftit xhur u issa jistgħu igawdu l-barkiet kollha ta 'ħajja attiva.

Il-persuna li tabbanduna ikel imsajjar u sustanzi velenużi oħra hija immuni mill-mard kollu u tista 'tħares 'il quddiem b'kunfidenza għal xjuħija ħadra ta' saħħa u vigor, ħielsa mis-saħta kostanti tal-mard. Fil-parti li jmiss ta' dan il-ktieb, il-qarrej isib a

għażla tal-bosta ittri li nirċievi kuljum minn eks pazjenti anzjużi li jgħinu lil ħaddieħor billi jirrakkonta l-esperjenzi tagħhom. Huwa f'dan l-ispirtu li s-Sinjura Bulbeck iddeċidiet li tikteb lis-Sur Reinecke.

Dak is-sinjur jinjora d-dritt tiegħi fuq il-ktieb tiegħi stess, jikkopja l-kelma bil-kelma kull waħda mis-sitt massimi mogħtija fuq il-qoxra tal-ktieb tiegħi! idaħħalhom fil-ħarġiet ta' Frar u April, 1965 tal-"Let's Live" Magazine bħala parti minn artiklu intitolat "Avventuri fl-Ikel Nej", imbagħad joffri li jbigħ informazzjoni addizzjonali għall-prezz ta '$5. Imma l-aktar kurjuż minn kollox huwa l-fatt li f'nota ta' introduzzjoni l-edituri tar-rivista jikkonfermaw li dak il-kontenut jappartjeni lill-kittieb tal-artiklu! In-nies m'għandhomx jaqraw pubblikazzjoni bħal "Let's Live" Magazine, li jgħix fuq reklami ta 'vitamini artifiċjali u preparazzjonijiet "dietetiċi".

Issa għal aktar minn għaxar snin, abbandunajt il-ħajja soċjali u ċaħħad lili nnifsi minn kull pjaċir. Jien kont estremament frugali fir-rigward tal-bżonnijiet tal-familja tiegħi u tiegħi stess, iżda ma ddejjaqtx għal mument li nonfoq it-tfaddil kollu tiegħi fit-twettiq ta 'studji u l-pubblikazzjoni ta' kotba, li 10,000 kopja tagħhom diġà qassamt b'xejn lil organizzazzjonijiet xjentifiċi. u individwi fl-irkejjen kollha tad-dinja. Għamilt dawn is-sagrifiċċji sabiex nuri lid-dinja kollha t-triq vera għal ħajja ferħana u naturali, u tul il-ħin kollu pprotestajt b'qalbi u b'ruħi kontra l-bejgħ ta' pariri bħal dawn għall-flus.

Imma llum is-Sur JM Reinecke, billi jagħmel użu bi qligħ mill-ideat tiegħi u l-massimi tiegħi, jitlob ħlas ta' $5 dollari biex juri lin-nies kif jieklu ikel naturali! Dan huwa, tabilħaqq, l-aktar aspett inkwetanti tal-mistoqsija.

Hawn huma siltiet miż-żewġ artikoli tas-Sur Reinecke:

EJJA NGĦIXU

Frar, 1965 :

AVVENTURI FL-IKEL PRIMA MINN JOHN MARTIN REINECKE

Oriġinatur u Explorer Amerikan tal-Frott

Fis-sensiela ta’ artikli preżenti l-awtur jagħti l-opinjonijiet tiegħu ibbażat fuq esperimenti personali, flimkien mal-ħafna esperjenzi tiegħu waqt li kien jgħix fost u jistudja popli ta' ħafna klimi - id-dieti tagħhom ta’ ikel nej u frott li jagħti s-saħħa. — Ed.

L-ikel nej għandu jkun l-uniku nutriment li jieħu l-bniedem. L-ikel ta’ ikel imsajjar huwa drawwa mhux naturali li trid titneħħa minn din id-dinja jekk trid tinkiseb saħħa perfetta. It-nutriment tal-bniedem għandu jikkonsisti f'ċelloli ħajjin biss, għaliex l-ikel imsajjar huwa l-kawża ewlenija tal-mard kollu tal-bniedem. Tiekol ikel nej jeħles lill-umanità minn kull mard u jestendi l-medda tal-ħajja tal-bniedem għal 140 sena jew aktar.

Huwa l-agħar reati li jidraw lit-tarbija tat-twelid għal ikel imsajjar, għaliex dan huwa meta jibdew l-inkwiet kollha tiegħu (Ara l-qoxra tal-ewwel edizzjoni tiegħi "Raw-Eating"). Il-bijoloġisti jridu jagħtu prova li n-natura wettqet żball meta ma ppreżentalnax oġġetti tal-ikel fi stat imsajjar. (L-Ewwel edizzjoni, p. 32). Tarbija normali tiddetesta t-togħma tal-ikel imsajjar, li jidher appettant għall-vizzju tal-ikel imsajjar biss, bħalma l-opju jidher li jogħġob lill-vizzju tad-droga. (L-Ewwel edizzjoni, p. 33). In-nar tal-kċina jinħaraq u jeqred 90 fil-mija tal-valur ta 'ikel nej tajjeb. (Koperta tal-ewwel edizzjoni tiegħi).

April, 1965 :

L-ewwel daqqa t'għajn jidher impossibbli li nistgħu neħilsu minn kważi kull mard sempliċement billi nieklu ikel nej naturali. Imma l-fatt hu li dak “li ma jitwemminx” faċilment isir realtà mwettqa... (L-Ewwel edizzjoni, p. 45).

Għandu jkun id-dmir tal-bijoloġisti u t-tobba li jinkoraġġixxu lin-nies li tiekol affarijiet naturali; biex ma tisseparax il-kostitwenti nutrittivi mill-ikel, iżda dejjem biex tiekolhom kemm jista 'jkun kważi sħaħ fil-proporzjonijiet bbilanċjati b'mod naturali tagħhom u fl-istat ħaj u mhux ipproċessat tagħhom. Tobba u bijoloġisti qatt ma għandhom jitkellmu dwar l-utilità ta 'separati

kostitwenti nutrittivi individwali, iżda għandhom jenfasizzaw l-indispensabbiltà ta 'ikel nej komplet.

SOMMARJU QOSOR

B'mod ġenerali, ix-xjenza kollha tan-nutrizzjoni tista' tiġi mqassra f'żewġ punti ewlenin u saret it-tħassib tal-umanità kollha:

1.In-nutriment tal-bniedem għandu jikkonsisti kompletament minn ċelloli ħajjin mhux maħduma. Dawk l-oġġetti tal-ikel biss li jikkonsistu f'ċelluli ħajjin għandhom il-kwalitajiet kollha meħtieġa biex jissodisfaw it-talbiet tal-organiżmu uman.

2.Hemm kemm korpi veġetali komuni kif ukoll għażla fin-natura. L-aktar korpi veġetali perfetti u nutrittivi ħafna huma l-varjetajiet aħjar ta 'frott, ħxejjex ħodor, ġewż, ċereali u għeruq.

Fil-qosor, il-bniedem igawdi saħħa perfetta meta jiekol biss bl-ikel nej; huwa marid sal-punt li jikkonsma ikel imsajjar; u jmut meta jgħix esklussivament fuq dieta bħal din. (L-Ewwel edizzjoni, p. 24).

Nota tal-għeluq mill-Editur tar-Rivista:

Minħabba l-pressjoni tad-dmirijiet mhux se jkun possibbli li Mr. Reinecke biex iwieġeb ittri. Malli jirċievi $ 5, huwa jibgħatlek il-menu-gwida tal-ikel nej u r-riċetti għall-Istati Uniti u t-Tropiċi b'direzzjonijiet kompluti. Dawn mhumiex f'forma ta' ktieb. Ibgħat lil... - Ed.

Għal darb'oħra enfasizzajna l-fatt li l-frott, il-ħaxix u l-ġewż kollha huma ikel perfett tal-ogħla kwalità, bi proprjetajiet nutrittivi kważi identiċi. Għalhekk, il-"gwidi tal-menu" u r-riċetti kollha għal nutriment mhux ipproċessat huma nieqsa minn kwalunkwe valur xjentifiku jew nutrittiv. Anke l-aktar persuna injorant tista' tfassal il-programm tad-dieta tagħha stess, iggwidata mid-dettati tal-aptit tiegħu u s-sens tat-togħma tiegħu.

Malli rċevejt il-ħarġa ta' Frar tar-Rivista, ktibt ittra lill-Editur, is-Sur Kay K. Thomas, fejn emmint li kien se jkun ferħan li jipproteġi d-drittijiet tiegħi fil-futur:

21 ta’ April, 1965:

Is-Sur Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Għażiż Sinjur,

Kien b'sorpriża li fin-numru ta' Frar ta' "Ejja Ngħixu" qrajt artiklu tas-Sur John Martin Reinecke bit-titlu "Avventuri fl-Ikel Nej", fejn il-kittieb ikkopja kelma b'kelma l-mottos fuq il-qoxra tal-ktieb tiegħi, "Raw-Eating", u rrappreżentahom bħala l-kontenut tiegħu stess. Jekk jogħġbok ikkoreġi dan in-nuqqas ta' ftehim fil-ħarġa li jmiss tiegħek u ġentilment ħu passi biex tevita okkorrenza simili fil-futur.

Arshavir Ter Hovannessian

Sfortunatament, madwar xahar wara, irċevejt it-tweġiba mhux sodisfaċenti li ġejja, li fiha sar kull sforz biex ibajd is-Sur. Id-diżonestà letterarja ta’ Reinecke:

12 ta’ Mejju, 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Triq Peshan, Tehran, Persja.

Għażiż Sinjur:

Dwar l-ittra tiegħek tal-21 ta’ April ktibna lis-Sur John Martin Reinecke għal spjegazzjoni u dan huwa dak li ta parirna;

"Iċċekkjajt il-partita ta' Frar ta' l-artiklu tiegħi u nsib li fl-ebda post ma kkopjajt kelma b'kelma xi parti mill-mottos tas-Sur Ter Hovannessian. Id-dikjarazzjonijiet kollha tiegħi dwar l-ikel nej huma l-ħsibijiet u l-kliem tiegħi stess miġbura minn 25 sena ta 'esperjenza u studju akkumulati. Jekk għamilt xi dikjarazzjonijiet simili għal tiegħu, allura huwa purament koinċidenza u mhux intenzjonat.

`Naħseb li għandi waħda mill-aktar kollezzjonijiet kompluti ta' kotba tal-ikel nej fil-pajjiż, u fosthom insib kopja tal-ktejjeb żgħir tiegħu.

Kieku kkupjajt minnha, kont nagħtih kreditu. Niftakar li l-ktejjeb tiegħu kien mogħti lili minn ħabib madwar sena ilu; u li bgħatt lis-Sur Ter-Hovannessian $10 biex hu jibgħatli xi ktejjeb oħra għal sħabi. Dan kien madwar xahar ilu. Sal-lum ma smajtx mingħand is-Sur Ter Hovannessian u lanqas il-flus. Jekk ma jridx jibgħatli l-fuljetti tiegħu, allura għandu jagħtili lura flusi, għax infisser biss kortesija u l-ġid li nxerred il-benefiċċji tal-ikel nej li salvali ħajti 25 sena ilu.'

(iffirmat) John Martin Reinecke "Taħt iċ-ċirkostanzi u fi ħsieb tad-dikjarazzjonijiet tas-Sur Reinecke li ma approprjax il-mottos fuq il-qoxra tal-ktieb tiegħek, "Raw-Eating", aħna għamilna l-ebda korrezzjoni fil-Magazin LET'S LIVE.

(iffirmat) KAY THOMAS, Editur-Pubblikatur.

Bi tweġiba għal dawn l-argumenti pjuttost fqir bgħatt l-ittra li ġejja:

27 ta’ Mejju, 1965:

Is-Sur Kay Thomas, Editur-Pubblikatur. Għażiż Sinjur:

Jiddispjaċini ninfurmak li ma nqisx it-tweġiba tiegħek tat-12 ta' Mejju għall-ittra tiegħi tal-21 ta' April bħala sodisfaċenti.

Inżomm ir-rivista tiegħek responsabbli għall-misapproprjazzjoni tas-Sur Reinecke tal-ħsibijiet u l-mottos tiegħi u nirriserva d-dritt li titlob sodisfazzjon.

Inti tipprova tiġġustifika l-qerq pubbliku pprattikat mis-Sur Reinecke, li tkompli tbigħ ħsibijieti b'ħames dollari kull biċċa. Il-kampanja tiegħi hija prinċipalment immirata għal estorsjonijiet bħal dawn.

Fir-rigward tal-$10.00, li s-Sur Reinecke jsostni li bagħat jien b’ordni ta’ kotba, jiddispjaċini ngħid li la rċevejt flus u lanqas ittra mingħandu.

ATERHOV

Din il-korrispondenza kienet intemmet meta s-Sinjura Bulbeck kienet ġentili biżżejjed li bagħtetli n-numru ta' April tar-Rivista "Ejjew Ngħixu", li fiha, kif intwera hawn fuq, hemm eżempji saħansitra iktar ħarxa ta' diżonestà letterarja. Inħalli f'idejn il-qarrej biex jiddeċiedi jekk is-"similaritajiet" bejn il-kitba tiegħi u l-artikoli tas-Sur Reinecke humiex b'kumbinazzjoni jew intenzjonati.

L-editur ma jistax ineħħi r-responsabbiltà minn fuq spallejh, għax kien jaf bis-sħiħ mal-ktieb tiegħi, li kien diġà ġie rivedut fir-rivista tiegħu diversi xhur qabel, filwaqt li Mr.
Reinecke biss iggrava l-affarijiet bi skużi u kalumniji bla bażi.
Fir-rigward tal-mistoqsija pjuttost irrilevanti tal-għaxar dollari li huwa jsostni li bagħatli, nitlob pubblikament li nkun naf l-isem tal-bank jew il-mezzi li bihom allegatament bagħatni l-flus, li dwarhom m'għandi ebda informazzjoni.

Ir-rakkomandazzjonijiet kollha ta 'dieti speċifiċi għandhom jintmesħu kompletament bogħod minn wiċċ l-art. L-umanità għandha tirrealizza biċ-ċar li L-IKEL IMSAJJAR MA JIPPROVDI L-EBDA NUTRIMENT X'KUN X'INHU u li l-BNIEDEM MHUX KARNIVUR. Lil hinn minn dan, ĦALLU KULL PERSUNA JIEK KULL KULL LI Jħobb U FI KWALUNKWE FORMA LI JIXTIEQ. Din hija kompletament kwistjoni ta 'togħma individwali.

Id-"dieticians" tagħna tant ħawwdu l-imħuħ tan-nies b'listi twal ta' riċetti u menus, li ħafna nies jaħsbu li jien ukoll nappartjeni għal dik il-fratellanza ta' "esperti", u għalhekk spiss jiktbuni biex nistaqsu għal programm ta' konsum. ikel naturali. Hawnhekk nixtieq nieħu l-opportunità biex nagħti tweġiba kollettiva lilhom kollha.

Minn hawn 'il quddiem, m'għandux jibqa' jkun hemm xi programm dijetetiku speċjali, rakkomandazzjonijiet jew skedi għal kulħadd. Il-bniedem għandu jiekol kulma jixtieq, kull meta jista' u kemm jitlob l-aptit tiegħu, bħalma jagħmlu l-ħlejjaq ħajjin l-oħra kollha, minn nemla sa iljunfant Annimali oħra, iżda, ġeneralment iridu jkunu sodisfatti b'materjali li huma faċilment. disponibbli għalihom; Qabbel is-silla, il-ħuxlief,

arbuxxelli tal-muntanji, weraq tas-siġar u xewk tad-deżert bi qmuħ, ġewż, ħaxix u frott.

Min jiekol nej jista' jiekol darba kuljum jew għaxar darbiet kuljum; jista' jitma' fuq tip wieħed ta' frott jew mitt tip. Mill-aspett tas-saħħa ma jagħmel l-ebda differenza, għaliex kull ikel tal-ħaxix nej individwali meħud separatament jipprovdi nutriment sħiħ fih innifsu. Min jiekol nej għandu jkun iggwidat mhux minn listi ta 'rakkomandazzjonijiet "xjentifiċi" jew "dietetiċi", iżda mill-esiġenzi tal-aptit u l-palat tiegħu, li dejjem se jkunu l-gwidi bla żball tiegħu fl-għażla ta' nutrimenti naturali. L-aktar mod żgur, sikur u eħfef huwa li nikkunsmaw l-ikel tagħna fl-istat li fih in-natura ppreparat u ppreżentalna, billi sempliċiment tfarrakha taħt snienna. Imma jekk xi ħadd ikollu l-ħin u l-ħin liberu biex jipprepara insalati u platti oħra mħallta, irid jiekolhom

immedjatament wara l-preparazzjoni, inkella maż-żmien il-bniedem ikun immexxi lejn deġenerazzjonijiet ġodda ta 'oġġetti ta' l-ikel.

In-nies m'għandhomx jibqgħu jaqraw kotba li jittrattaw l-etjoloġija ta 'mard individwali, dijanjosi, terapewtika, drogi, vitamini, minerali, proteini, idroterapija, elettroterapija u suġġetti oħra simili, minħabba li l-mard kollu joriġina minn kawża waħda komuni u għandu metodu wieħed komuni ta' kura. .

Ħafna veġetarjani, u anke mhux veġetarjani, li jippruvaw jikkunsmaw a ftit aktar frott mis-soltu għandhom il-preżunzjoni li jqisu lilhom infushom bħala raw-eaters. Ħadd, iżda, ma jista' jqis lilu nnifsu bħala li jiekol nej jekk jieħu anki ikla waħda msajra fix-xahar, għax b'hekk qatt ma jkun jista' jeħles għal kollox mill-mard. Dan għaliex fl-istadji inizjali ta 'ikel nej ċertu numru ta' ċelluli morda jistgħu jaqgħu fi stat ta 'rqad u jtawlu l-eżistenza tagħhom f'dik il-kundizzjoni għal żmien pjuttost twil. Ikla waħda biss imsajra fix-xahar tista' mbagħad tkun biżżejjed biex tirrisuxxihom u tagħtihom l-opportunità li jerġgħu jimmultiplikaw. Hekk kif min jiekol nej jieħu biċċa ikel imsajjar, żgur jipprovdi lil dawk iċ-ċelloli morda b'nutriment frisk u jagħtihom ħajja ġdida. Konsegwentement, meta xi ħadd ma jkunx kapaċi jeħles kompletament mill-pjaga tal-mard, irid

tfittex il-kawża f'dawk it-trasgressjonijiet okkażjonali u fl-ebda kwart ieħor. Ma jista' jkun hemm l-ebda ġustifikazzjoni għal dawk in-nuqqasijiet.

Wieħed mill-aktar argumenti bla bażi kontra l-ikel nej kollu, li kultant tasalni minn ċerti pajjiżi tat-Tramuntana u speċjalment mill-Ingilterra, hija d-disparità tal-kundizzjonijiet klimatiċi. Sakemm il-bniedem ikun kapaċi jsib ftit qamħ mhux ipproċessat, ma jistax ikun hemm kwistjoni ta' nuqqas ta' nutrimenti naturali fi kwalunkwe pajjiż. Barra minn hekk, fid-dawl tal-fatt li l-ikel imsajjar ma jipprovdix l-inqas nutriment lill-organiżmu uman, għandu jkun hemm biżżejjed oġġetti tal-ikel fir-reġjuni kollha tad-dinja jekk in-nies jirnexxielhom irawmu lilhom infushom u jsostnu l-ħajja. Billi neliminaw ikliet imsajra mid-dieta tagħna, aħna ma nnaqqsu xejn mill-valur nutrittiv tan-nutriment tagħna; għall-kuntrarju, aħna neħilsu lilna nfusna minn materjali velenużi u ta 'ħsara. It-tifsira sħiħa ta' dawn il-veritajiet tista' tiġi apprezzata biss mill-persuna li gawdiet il-benefiċċji tal-ikel nej għal numru ta' snin. Dawk il-postulati "xjentifiċi" kollha li bihom il-bijoloġisti jippruvaw jirrappreżentaw l-ikel imsajjar bħala nutriment huma konġettura bla bażi u delużjonijiet vain.

Kif inhuma l-affarijiet, f'dan il-mument stess hemm ċerti pajjiżi fejn in-nies qed ibatu minn "nuqqas" ta' oġġetti tal-ikel u jinsabu taħt it-theddida kostanti tal-ġuħ, meta dikjarazzjoni uffiċjali hija kulma hemm bżonn biex jitwettaq il-miraklu tant mistenni li ddaħħal l-abbundanza fid-dinja. Sfortunatament, din id-dikjarazzjoni sempliċi u ċara li IT-TISJIR JIDBAŻA L-IKEL NATURALI U JKORDIHOM F'SUSTANZI TA' ĦSARA ma tidher imkien, minkejja l-fatt li diġà fl-1963, ġibt din il-verità inkontrovertibbli għall-attenzjoni tal-awtoritajiet ewlenin u ċ-ċrieki xjentifiċi kollha ta' id-dinja. Dan huwa indikazzjoni impressjonanti ta 'kemm profondament mgħaddsa fl-umanità llum fl-injoranza, preġudizzju, superstitions u vizzji loathsome. Kliem bħaċ-ċivilizzazzjoni u l-progress jonqos vojt meta jiġi applikat għal nies li minkejja dak kollu li ntqal u nkiteb, xorta jirrifjutaw li jammettu li t-tisjir huwa operazzjoni mhux naturali u perikoluża.

Jgħidu li l-bijoloġisti għamlu avvanzi stupend fl-għarfien tagħhom. Jidhirli li aktar ma javvanzaw, aktar iridu jirrealizzaw li ma jafu xejn. U meta jaslu fl-istadju fejn jammettu liberament li kontra l-għerf veru tan-natura l-għarfien tagħhom stess mhuwiex aktar minn smattering, jista 'tabilħaqq jiġi ammess li huma verament tgħallmu xi ħaġa.

Mhux fost dawk il-bijoloġisti "mgħaddsa fl-għarfien u t-tagħlim kontemporanji" li niltaqgħu ma' patrijarki venerabbli li għexu sa 140 jew 150 sena. Niltaqgħu ma' nies bħal dawn f'distanza ġusta 'l bogħod miċ-ċentri l-kbar tat-tagħlim, fil-ġnus tan-natura, fejn huma parzjalment immuni mill-ħsarat ikkawżati mid-droga u l-ikel deġenerat b'mod eċċessiv. Kemm tkun itwal u aktar b'saħħitha ħajjithom, kieku kienu meħlusa anke dik id-deġenerazzjoni parzjali li għaliha huwa suġġett l-ikel tagħhom fil-preżent. Dak li jagħtini d-dritt u l-kuraġġ biex nisfida kważi kull kunċett attwali tax-xjenza medika huwa l-fatt li 100 FIL-mija KEJL NEJJI TMIEM IMMEDJAT LILL-MARD KOLLHA B'mod RADIKAL U SIMULTANJU. Ittestja, u tkun konvint.

M'iniex nagħmel neżaġerazzjoni meta nqis bħala qattiela u kriminali lil dawk il-persuni kollha li, b'xi skuża fantasiża jew oħra, jipprojbixxu lill-morda u lill-invalidi IN-NUTRIMENTI NATURALI tagħhom — ħaxix u frott frisk — li huma L-UNIKA MEZZI EFFETTIV biex jerġgħu jġibu lura saħħithom mitlufa. . Permezz tal-injoranza deplorevoli tagħhom dawk "xjentisti mgħallma" jagħmlu massakri akbar milli qatt għamlu Attila jew Hitler. Bir-rakkomandazzjonijiet iblah tagħhom joqtlu miljuni ta' nies, jum wara jum, mingħajr ebda serħan jew serħan. Fost kriminali sensih simili hemm il-manifatturi u d-distributuri kollha ta 'mediċini, xorb, tabakk, art raffinat, ħobż, laħam, ħelu, zokkor, tè, kafè u għadd ta' prodotti oħra ta 'ħsara bħal dawn. Kull fabbrika li tipproduċi tali sustanzi mhux naturali u deġenerati tagħmel aktar ħsara lill-umanità mill-bombi atomi

Nappella lill-umanitarji kollha biex jagħmlu dak li jistgħu biex jgħinuni nxerred dawn il-veritajiet kemm bil-kelma mitkellma kif ukoll permezz tal-pubblikazzjonijiet tiegħi.

Dawk li jieklu nejjin li jkunu tfejqu mill-mard tagħhom huma taħt obbligu speċjali li jqiegħdu d-dettalji tal-irkupru tagħhom għad-dispożizzjoni tal-istampa u tal-awtoritajiet responsabbli kollha.

Fl-aħħar nett, huwa d-dmir tal-ġurnalisti li jippubblikaw sommarju ta' dawk id-dikjarazzjonijiet fil-kolonni tal-gazzetta tagħhom, u jitolbu li jkunu jafu għaliex l-awtoritajiet jippersistu fl-inattività letarġika tagħhom.

IT-TIELET PARTI

Il-Kisbiet ta' RAW-EATING

Ħafna qarrejja jiktbuni ittri biex jistaqsuni dwar is-suċċessi miksuba mill-ikel nej. Sabiex nissodisfa l-kurżità tagħhom jien kuntent li nagħtihom xi informazzjoni rilevanti.

Sena wara l-pubblikazzjoni tal-ewwel volum tal-Armenjan tiegħi xogħol fl-1960, ippublikajt ktieb iqsar bil-Persjan, li tiegħu qassamt 4,000 kopja b'xejn fost diversi istituzzjonijiet, awtoritajiet u l-istampa. Il-gazzetti u l-perjodiċi ta' Tehran taw lill-ktieb riċeviment favorevoli u ħafna minnhom kitbu reviżjonijiet twal f'dak ir-rigward.

Il-ktieb irċieva attenzjoni konsiderevoli fiċ-ċrieki tal-Qorti. Il-ir-raġel tal-Altezza Tagħha l-Prinċipessa Shams Pahlavi, is-Sur Mehrdad Pahlbod, illum Ministru tal-Kultura, stedinni fir-residenza tiegħu u għarrafni li l-ktieb tiegħi kien ġie onorat bl-attenzjoni ta' Shah (is-sultan MohamadReza Pahlavi), li kien tah struzzjonijiet biex jagħmel aktar mistoqsijiet dwar is-suġġett. Għandi pjaċir nirreġistra li kelli sitt jew seba' konsultazzjonijiet sussegwenti mas-Sur Pahlbod. Is-Segretarju Ġenerali tas-Soċjetà tal-Iljun l-Aħmar u x-Xemx, Dr Abbas Naficy, u d-Direttur tal-Isptar tal-Maternità ta' Khajenouri, Dr AbulGhasem Naficy,

u diversi speċjalisti ewlenin oħra faħħru l-fehmiet tiegħi u wegħduni l-kooperazzjoni tagħhom.

Inħarġu struzzjonijiet biex jitrabbew numru ta' tfal f'wieħed mill-orfanatrofji billi jieklu nej. Barra minn hekk, il-prinċipji tal-ikel nej kellhom jiġu adottati fit-trattament tal-pazjenti f'wieħed mill-isptarijiet tat-tfal u fir-riforma tas-sistema ta 'nutrizzjoni ta' waħda mill-mixtliet ta 'ġurnata. Sfortunatament, fil-prattika attwali ltqajt ma' diversi ostakli. Malajr iltqajt wiċċ imb'wiċċ ma' armata kbira ta' tobba u uffiċjali bi preġudizzju, li kelli ngħaddihom bl- ideat ġodda. Din bl-ebda mod ma kienet biċċa xogħol faċli. L-affari kollha ġiet procrastinata tant li bdejt għajjien u abbandunajt l-attentat b'dispjaċir profond.

Dan in-nuqqas kien aktar u aktar deplorevoli, għax osservajt mill-qrib kif, riżultat ta' nutrizzjoni mhux naturali, it-trabi fin-mixtla kienu baqgħu dgħajfa u morda, filwaqt li fl-isptarijiet kienu jiddependu fuq vitamini artifiċjali, mediċini velenużi u proteini tal-annimali biex isalva mill-klaċċ tal-mewt lil dawk it-tfal fraġli u mqaxxra li, imċaħħda mill-ħalib tal-omm u nutrimenti naturali, kellhom ħalib imnixxef u ħobż abjad bħala l-pedament tagħhom. M'għandniex xi ngħidu, ma ngħatax ħsieb dwar il-ħtieġa ta 'nutrizzjoni naturali u bla difetti.

Iżda dawk il-kuntatti, kif ukoll il-preżenza tiegħi f'diversi konferenzi mediċi, għallmuni ħafna lezzjonijiet importanti. L-ewwel u qabel kollox, indunajt li għalkemm il-veduti mressqa minni huma l-aktar liġijiet elementari u sempliċi tan-natura, huma diġeriti u assimilati biss minn nies li l-kisbiet edukattivi għoljin tagħhom huma mqabbla mal-libertà tal-ġudizzju u l-indipendenza tal-moħħ. Persuna ta' intellett medjokri ma tistax tipprevedi l-possibbiltà li lajk jista' jkun kapaċi jirrevoluzzjona x-xjenza medika kollha tal-lum u jikkonfuta l-kunċetti djetetiċi kurrenti fid-dinja xjentifika.

Kien għalhekk li ddeċidejt li nippubblika volum konċiż bl-Ingliż u jissottomettiha għall-attenzjoni tal-ogħla ċrieki xjentifiċi u politiċi. Negħleb diffikultajiet kbar ħafna, ħdimt 16-il siegħa kuljum biex nikteb il-ktieb, u wara kellih tradott għall-Ingliż u ppublikajtu fi

1963. Imbagħad ġibt 3,000 indirizz minn diversi kotba ta’ referenza u bgħatt madwar 4,000 kopja kumplimentari tal- ktieb lill- ħakkiema kollha tad- dinja, u lill- universitajiet, ċentri xjentifiċi, organizzazzjonijiet internazzjonali, u gazzetti u rivisti perjodiċi ewlenin. Fil-fatt iffirmajt il-biċċa l-kbira tal-kotba u waħħalt ittra ta' akkumpanjament ma' kull wieħed. Jien qisni dan bħala l-aktar mod rapidu u xieraq kif inwassal l-ideat tiegħi madwar id-dinja kollha.

Ir-riżultati qabżu l-aktar aspettattivi sani tiegħi. Eluf ta’ ittri u gazzetti li rċevejt lili matul il-ftit xhur ta’ wara ma ħallewni l-ebda dubju li l-ktieb tiegħi kien qed jinqara b’interess mill-figuri u l-awtoritajiet ewlenin kollha fid-dinja, li ħafna minnhom ikkonfermaw bla dubju l-verità tal-ideat tiegħi.

Matul dawn l-aħħar snin, mhux biss abbandunajt l-attivitajiet soċjali tiegħi, imma wkoll abbandunajt kompletament in-negozju personali tiegħi sabiex niddedika ruħi għall-kotba tiegħi lejl u nhar. Madankollu, stramba li ngħid, hemm nies li jaħsbu li ħadt il-permess minn sensi, sempliċement għax, minflok niġbor il-ġid u nneħħi l-ħin tiegħi niekol, nixrob u nagħmel il-ferħ, inqatta’ t-tfaddil kollu tiegħi fil-pubblikazzjoni ta’ ċerti kotba. , li nqassam lil kulħadd bla ħlas.

Imma fil- fehma tiegħi, m’hemm l- ebda pjaċir fil- ħajja akbar mis- sodisfazzjon li ġej minn servizz bla egoiżmu lil sħabna. In-nies jibnu bini palatial u huma ferħanin bil-vista tagħhom. Issa, kull waħda mill-bosta ittri ta’ prosit, apprezzament u ringrazzjament li nirċievi kuljum mill-irkejjen kollha tad-dinja għandha għalija l-valur sħiħ ta’ bini. U meta l-ittra tkun ta’ wieħed li tfejjaq minn marda serja bil-parir tiegħi u li jqisni bħala s-salvatur tiegħu, m’hemm l-ebda rabta jew limitu għall-kuntentizza tiegħi, li tissaħħaħ aktar bis-sentiment li dan kollu ġie. isir mingħajr ebda remunerazzjoni.

Ir-ruħ tiegħi hija tturmentata lejl u nhar meta nara nies jitħassru kullimkien bħala riżultat tal-imwiet hekk imsejħa mhux mistennija. Jiena nipperċepixxi b'mod ċar li dawk in-nies MA IMUTU; huma foolishly joqtlu lilhom infushom għall-fini ta 'platt ta' mhux naturali u artifiċjali

ikel. Qalbi tiddemm meta nara omm imwerwer li taqbad lil binha innoċenti l-aktar frott nobbli u minflok tpoġġi f'idejh il-ħobż, il-ħalib u l-laħam fatali.

Fl-ewwel ktieb tiegħi bl-Ingliż, kont missejt fil-qosor kważi kollox problemi rilevanti. F'dan il-volum, amplifikajt xi wħud mid-dikjarazzjonijiet preċedenti tiegħi u tkellimt dwar diversi mistoqsijiet importanti f'tul kemxejn akbar, biex is-suġġett ikun aktar komprensibbli mill-pubbliku ġenerali. Qabel ma nġib il-ktieb għal konklużjoni, madankollu, nixtieq inkun familjari lill-qarrej bir-riċeviment li ngħata lill-ewwel ktieb bl-Ingliż tiegħi, kif ukoll lill-pubblikazzjonijiet l-oħra tiegħi.

Kopja tal-ittra tiegħi indirizzata lill-ħakkiema u awtoritajiet ewlenin oħra tad-dinja

Jekk jogħġbok unorani billi taċċetta kopja kumplimentari tal-ktieb tiegħi bit-titlu "Raw-Eating". Sinċerament nittama li ssibha possibbli li tiddedika ftit mis-sigħat prezzjużi tiegħek għall-perusing tal-ktieb.

Billi tqis l-ikel imsajjar bħala nutrizzjoni normali tal-bniedem, l-umanità kollha kemm hi ħadet bl-addoċċ it-triq fatali għall-qerda.

L-adozzjoni tal-ideat u l-proposti esposti fil-ktieb se jkun tal-akbar benefiċċju għall-benesseri tan-nazzjon tiegħek.

Ftit kopji u estratti mit-tweġibiet li waslu:

Ittra mill-Eċċellenza Tiegħu s-Sur Amir Abbas Hoveyda, il-Prim Ministru tal-Persja:

Tehran, 18 ta' Ottubru, 1965

Sur AT Hovanessian,

"Irċevejt l-ittra tiegħek u l-ktieb li kont bgħatt magħha. Filwaqt li jiddispjaċih għall-fatt li minħabba pressjoni eċċessiva tax-xogħol sa ftit ilu ma stajtx insib il-ħin liberu biex naqra l-ktieb tiegħek, nirringrazzjak ħafna talli ppreżentajtli."

(Ffirmat) AMIR ABBAS HOVEYDA, Prim Ministru.

***

Ambaxxata Amerikana, 29 ta' Ġunju, 1964.

Għażiż Sur Aterhov:

L-ittra tiegħek tat-28 ta' Marzu, 1964, indirizzata lill-President Johnson waslet fil-White House, kif ukoll il-kopja mehmuża tal-ktieb tiegħek, 'RAW-EATING'.

L-Ambaxxata ngħatat struzzjonijiet biex twassallek dik tal-President apprezzament għall-ħsieb tiegħek biex tipprovdilu opportunità biex jara l-ktieb tiegħek.

WALTER G. RAMSAY,

Staff Aide għall-Ambaxxatur, Tehran.

***

Windsor Castle, 27 ta' April, 1964

Għażiż Sur Aterhov,

Ir-Reġina nikkmandani nirringrazzjak tal-ittra tiegħek lil The Prince of Wales, u għall-kopja tal-ktieb li ktibt.

Il-Maestà Tagħha ħasbet li huwa tajjeb ħafna minnkom li tibgħat dan il-ktieb lil binha, u jiena nibgħatlek il-ħajr sinċier tar-Reġina.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, l-Ingilterra.

***

Pariġi, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez destinatarju tal-mira.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Firma) Secretaire Particulier.

***

Moska, 21 ta’ Ġunju, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Nirrikonoxxi b'ringrazzjament l-irċevuta tal-ktieb tiegħek 'RAW FOOD IS-PRINĊIPJU TAN-NUTRIZZJONI', li qed naqra b'interess.

S. KURASHOV, Ministru tas-Saħħa Pubblika, ussr.

***

Phnom-Penh, id-9 ta’ Jannar, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11"' Awissu, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Bi pjaċir kbir irċevejt il-ktieb sabiħ tiegħek intitolat 'TIKEL NEJN'. L-isem tal-ktieb jagħtini kurżità profonda dwar il-kontenut tiegħu.

Wara li għaddejt mill-ktieb jien konvint mill-veritajiet kollha li ktibt fil-ktieb...

Il-ktieb huwa tant prezzjuż għalija. Inżommha bħala tifkira indimentikabbli mingħandek.

Issa, nista' nitlob il-permess tiegħek biex tittraduċi dan il-ktieb fil-lingwa Kambodjana sabiex jagħti l-akbar benefiċċju lin-nazzjon tiegħi. Nittama li l-iskoperta ġdida tiegħek ta 'xjenza ġdida se tagħmel dawra ġdida għas-sopravivenza tal-umanità kollha kemm hi.

CHUON NATH JOTANNANO,

Il-Kap Suprem tal-Patrijiet fil-Kambodja.

***

Phnom-Penh, il-25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l-honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interess et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ID-DAR L-ABJAD, 1 ta' Ġunju 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Grazzi talli bgħattli kopja tal-ktieb riċenti tiegħek. Qed infittex

quddiem ftit sigħat ħielsa meta jkolli ċans naqrah fih
xi dettall.

RICHARD W. REUTER, Assistent Speċjali għall-President u Direttur, Food For Peace, l-Istati Uniti

***

Lussemburgu, 13 ta' Mejju, 1964.

Għażiż Sinjur,

L-Altetajiet Rjali Tagħhom Il-Gran-Dukessa u l-Ereditarju, Gran-Duka tal-Lussemburgu, jixtiequni nirrikonoxxi li rċevejt l-ittra ġentili tiegħek tat-23 ta' Marzu 1964, li biha bgħattilhom il-ktieb tiegħek 'Raw-Eating'.

L-Altetajiet Rjali tagħhom kienu mimsus ħafna b'din l-attenzjoni tajba u jitolbuni biex nibgħatilkom. L-aqwa grazzi tagħhom. Huma se jaqraw il-ktieb tiegħek b'interess kbir.

Maġġur Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Tajwan, 18 ta' Awwissu, 1964.

Għażiż Sur Hovannessian,

Qrajt b'interess l-ittra tiegħek tat-12 ta' Mejju flimkien mal-volum mehmuż dwar "Tieklu Nej". Hija rakkomandazzjoni li tqanqal ħafna ħsieb li għamiltu għall-umanità kollha kemm hi, u naħseb li jistħoqqilha ħarsa bir-reqqa minn dawk li huma kkonċernati bis-saħħa tagħna nfusna u tal-ġenerazzjonijiet li ġejjin. Jekk jogħġbok aċċetta r-ringrazzjament sinċier tiegħi tal-ħsibijiet tiegħek meta bgħattli dan il-volum.

CHEN CHENG, Prim Ministru tar-Repubblika taċ-Ċina.

***

Teheran, it-18 ta’ Ottubru, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Is-Segretarjat Ġenerali vous remercie cordialement, in-nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Kunsillier.

***

Transport House, Londra, 29 ta’ April, 1964.

Għażiż Sur Hovannessian,

Kienet ġentili ħafna minnkom li bgħattli kopja kumplimentari tal-ktieb tiegħek "RAW-EATING", nieħu l-ewwel opportunità li nistudja l-prinċipji tad-dieta li tipproponi.

AL WILLIAMS, Segretarju Ġenerali,

IL-PARTIT LABURISTA

***

Washington, 15 ta’ Mejju, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Grazzi għall-kopja tal-ktieb tiegħek, Raw-Eating', li rċevejt dan l-aħħar. Il-kontenut tiegħu ġie nnutat, u napprezza l-ħsieb tiegħek meta bgħattu.

JOHN M. BAILEY, President, KUMITAT NAZZJONALI DEMOKRATIKA.

***

Berna, 26 ta' Frar, 1964.

Sinjur,

Aħna nirrikonoxxu li rċevejna u nixtiequ nirringrazzjawk għal kopja tal-ktejjeb tiegħek intitolat:

Raw-Eating (stħarriġ ġenerali). Kulħadd irid jagħraf il-materja prima integrali ta' ġismu,' li qrajna b'interess.
Bil-kumplimenti tagħna,

SERVIZZ SVIZZERO FEDERALI TAS-SAĦĦA PUBBLIKA,

Il-Kap tal-Kontroll tal-Ikel, RUFFI.

***

Port-au-Prince, is-16 ta' Lulju, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Grazzi ħafna tal-ktieb tiegħek bit-titlu 'Raw-Eating'. Dan il-ktieb għandu jinqara minn qoxra għall-oħra għax indirizza problema li se tkun ta' ġid għal pajjiżi in ġenerali.

Nispera li r-rakkomandazzjoni tiegħek fil-ktieb tilħaq il-rekwiżiti ta 'kulħadd u se jkun l-aħjar bejjiegħ din is-sena.

DIPARTIMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEGRETARJU TA'

STAT,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 4 ta’ Ġunju 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Il-President tar-Repubblika Demokratika Ġermaniża, Walter Ulbricht, jesprimi grazzi mill-aktar sinċieri tiegħu għall-ktejjeb li bgħattlu.

Bħas-soltu d-dikjarazzjonijiet tiegħek jistgħu jiġu kkritikati fid-dettall — ħafna minnu żgur li fuq kollox it-tħassib tal-ispeċjalista: it-tabib, ix-xjenzat tan-nutrizzjoni, eċċ. Madankollu, naqblu pjuttost miegħek li għandu jsir kull sforz biex tinħoloq sistema soda ta 'nutrizzjoni.

Il-Gvern tar-Repubblika Demokratika Ġermaniża, u speċjalment il-Ministeru tas-Saħħa, jagħtu attenzjoni kbira lil din il-mistoqsija. Sabiex jinħoloq mod ta 'għajxien b'saħħtu, hawn ġie ffurmat kumitat, li wieħed mill-oġġetti tiegħu huwa l-popolarizzazzjoni tal-prinċipji korretti tan-nutrizzjoni.

HUTH, Konsulent Ewlieni, Kanċellerija tal-Istat.

***

La Habana, 24 ta’ awissu 1964.

Stima tat-tabib:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente u nispera li jgawdu minn su lectura u recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experience in this material nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINITRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolivja), 10 ta’ Lulju, 1964.

Grazzi ħafna għall-kopja kumplimentari tal-ktieb tiegħek dwar 'Raw Eating'. Għadni ma qrajtux, u għaddejt biss minn ċerti kapitoli. L-ideat li tesprimi fihom huma stimulanti għalkemm kontroversjali. Għadni m'iniex f'pożizzjoni li nikkummentahom, imma nixtieq ninfurmak dwar ir-riċeviment tal-ktieb tiegħek u l-interess li qajjem fija.

Dr GUILLERMO JAUREGUI G. Ministru tas-Saħħa Pubblika.

***

Beograd, 20 ta’ April, 1964.

Dan biex nirringrazzjak talli bgħattli l-kopja kumplimentari tal-ktieb tiegħek bl-isem 'RAW-EATING', li żgur ser tqajjem interess kbir fost dawk li huma mħassba bil-problemi ta' nutrizzjoni adegwata.

MOMA MARKOVICH , Segretarju Federali għas-Saħħa u l-Politika Soċjali.

***

Ġew irċevuti wkoll ittri ta’ inkoraġġiment u gratitudni mill-personalitajiet li ġejjin:

Ir-Reġina tal-Olanda; ir-Re tad-Danimarka; ir-Re ta l-Isvezja; ir-Re tal-Belġju; Antonio Segni, President tar-Repubblika tal-Italja; Adolf Scharf, President tal-Awstrija; Fransico Orllch, President tal-Kosta Rika; S. Radhakrishnan, President tal-Indja; de Lisle, Gvernatur Ġenerali tal-Awstralja; Urho Kekkonen, President tal-Finlandja; Eamon de Valera, President tal-Irlanda; P. Van de Calseyde, MD Direttur tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa, Kopenħagen, id-Danimarka; Miss la Marsh, Ministru tas-Saħħa u l-Benessri Nazzjonali, il-Kanada; CH. Shapirah, Ministru tal-Intern, Iżrael; Alfonso Ponce Archila, Ministru tas-Saħħa, il-Gwatemala; Abbebe Retta, Ministru tas-Saħħa Pubblika, l-Etjopja; Yuichi Saito, Uffiċjal Kap ta' Kollegament, Ministeru tas-Saħħa u

Welfare, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Ministru tas-Saħħa u x-Xogħol, Gujarat, l-Indja; MacEntee, Ministru tas-Saħħa, l-Irlanda; Marga AM Klompe, Ministru tas-Saħħa, l-Olanda; Giorgio Borg Olivier, Prim Ministru ta’ Malta; Gudrun Sanz u Elsie Waerndt, Fondazzjoni Nobel, l-Isvezja; J. Grimond, Leater tal-Partit Liberali Londra; Pierre Werner, Prim Ministru tal-Lussemburgu; Sean F Lemass, Prim Ministru tal-Irlanda; Robert G. Menzies, Prim Ministru tal-Awstralja; Mehdi Nawaz Jung, Gvernatur ta’ Gujarat, l-Indja; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gvernatur ta’ Madras, l-Indja; SK Patil, Ministru tal-Ikel u l-Agrikoltura, l-Indja; PC Sen, Prim Ministru tal-Bengal tal-Punent, l-Indja; William Gopallawa, Gvernatur Ġenerali ta' Ceylon; Lester Pearson, Prim Ministru tal-Kanada; Sampurnanand, Gvernatur tar-Rajastan, l-Indja; Shri Partap Singh Kairon, Prim Ministru tal-Punġab, l-Indja; Robert Fraser, Awtorità Indipendenti tat-Televiżjoni, Londra: Mr.

Sarnoff, President, National Broadcasting Company, New York, eċċ
fuq...

Intbagħtu ittri lil ħafna pajjiżi iżda kif tinnota, xi wħud mill-postajiet kienu ntbagħtu lil politiċi ta’ pajjiżi aktar dgħajfa b’aktar ġuħ u faqar u problemi oħra minħabba l-politiki foloz, perikolużi u kontra l-libertà tagħhom, allura jekk jibdlu triqthom u jgħinu lin-nies tagħhom allura jistgħu jsiru nazzjon żviluppat għani u paċifiku. Il-Veganiżmu mhux ipproċessat huwa ċ-ċavetta għalihom jekk jibdlu l-mod tagħhom.

L-avviż li ġej ġie ppubblikat fl-organu uffiċjali tas-Soċjetà Vegan, il-Gran Brittanja (Settembru 1964): “It-telfa traġika ta’ ibnu ta’ 10 snin u ta’ bintu ta’ 14-il sena minn dak li sar jaf bħala nutrizzjoni mhux naturali, iġiegħel lil Arshavir Ter Hovannessian jagħmel studju fil-fond tad-dieta — ir-riżultat huwa fi 'RAW-EATING', ktejjeb (7/2d) li aħna ferħanin li rċevejna minn Tehran.

B'mod konvinċenti hu jeqred kważi l-ideat kollha prekonċepiti tagħna dwar id-dieta, u anke vegans, bl-ikel imsajjar tagħhom, jistgħu jħossuhom daqsxejn mħawwda.

M'hemm l-ebda nonsense dwar vitamini sintetiċi u forsi fl-aderenza diretta tiegħu għall-ikel nej huwa seta 'wriet it-triq madwar il-bogey tal-vitamina B12 u vitamini 'essenzjali' oħra.

Ma nistgħux nagħtu l-argumenti tiegħu, iżda f'bintu, ta' sitt snin Anahit, li qatt ma kkunsmat biċċa ikel imsajjar jew deġenerat f'ħajjitha, hija prova impressjonanti tal-effikaċja tad-dieta li evolva, u li nikkwotawha hawn…"

Imbagħad jistampaw, fl-intier tiegħu, l-appendiċi mogħti fl-aħħar tal-ktieb, kif ukoll l-istampa ta' Anahit.

***

Wilmslow, 20 ta' April, 1964:

Grazzi ħafna tal-qalb tajba tiegħek li bgħatt kopja ta' Raw-Eating'. Jiena ċert li l-idea hija bażikament soda u nafu l-kwalitajiet ta 'rimedju immensi ta' dieta ta 'ikel nej.

Jekk tixtieq tibgħatli ritratt tat-tifla sabiħa tiegħek Anahit (bħal fuq il-qoxra ta' wara), inkun kuntent li nippubblikaha f' THE BRITISH VEGETARIAN aktar tard din is-sena flimkien ma' appendiċi mill-ktieb tiegħek.

GEOFFREY L. RUDD, Segretarju & Editur, IS-SOĊJETÀ VEGETARIAN

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, l-Ingilterra.

***

Malaga, 28 ta' Mejju, 1965.

Għażiż ħabib,

Jekk jogħġbok ibgħatilna minnufih tużżana kopji tal-ktieb eċċellenti tiegħek dwar 'Raw-Eating'. Aħna nibagħtu rimessa fil-pront mal-kontijiet, b'rati ta 'bejgħ mill-ġdid. Din il-Ħarifa se nkunu qed nagħmlu lecture mawra fl-Ingilterra u Wales, u nittamaw li nużaw il-ktieb għal vantaġġ tajjeb hemmhekk.

H. JAY DINSHAH, President, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, l-Istati Uniti

***

Iben il-mibki Dr Bircher-Benner, Dr Ralph Bircher, daħħal a artiklu ewlieni ta’ sitt paġni f’DER WENDEPUNKT, l-organu tal-Bircher-Benner Clinic fi Zurich (Mejju, 1964), taħt it-titolu ta' "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Kollha jew Xejn-Duttrina ta' Nutrizzjoni), li tista’ tiġi mqassra bejn wieħed u ieħor kif ġej:

“F’żewġ irkejjen differenti tad-dinja, tnejn kompletament opposti duttrini tan-nutrizzjoni ġew imressqa. Fil-Kalifornja, esperimentatur jismu Wirnitz ħejja trab nutrittiv kważi bla togħma minn taħlita ta '48 kimika. B’dan l-‘ikel’ artifiċjali jwettaq esperimenti fuq 18-il kundannat u, mingħajr ma jistenna r-riżultati, malajr jiżvolġi l-prospettiva lill-ġurnalisti wisq qabel iż-żmien.” Wara li tkellem ftit aktar dwar l-assurditajiet ta’ dak l-hekk imsejjaħ xjenzat, ikompli r-reviżur. ; Mill-banda l-oħra, għandna fuq il-mejda tar-reviżjoni tagħna ktieb żgħir b'tagħlim totalment oppost dwar in-nutrizzjoni, li jirrappreżenta perspettiva ta ''All-jew Xejn': Aterhov/Raw-Eating. Il-pubblikazzjoni hija mogħnija b'raġunament sod, hija miktuba f' Ingliż eċċellenti u huwa sommarju ta’ żewġ volumi Armeni kbar.

Wieħed jipperċepixxi fiha l-preżenza ta 'l-iben tal-kultura għolja antika ta' Aryana. B’fiduċja mhux żgħira fih innifsu... jirrappreżenta l-ikel pur tal-ħaxix bħala l-aktar ikel naturali u l-uniku korrett għall-bniedem, u fl-età tagħna li nfittxu l-kompromess jagħmel dan b’assolutezza tant friska, detta superumana li b’kull probabbiltà kien iħallas biex jittraduċi dak il-ktieb żgħir għall-Ġermaniż."

Wara li rrikapitula l-punti essenzjali tal-konċepimenti tiegħi wieħed wieħed, il-kittieb isemmi ċerti fatti xjentifiċi li jitkellmu favuri;

"Diġà erbgħin sena ilu Walter Sommer staqsa għaliex Bircher-Benner ma marx daqshekk fil-perċezzjoni tiegħu li jiddikjara l-ikel nej l-uniku nutriment għall-bniedem. Favur Aterhov huwa l-fatt li skont l-aħħar investigazzjonijiet (Reader's Digest, Jannar, 1964)

il-bniedem fil-fatt għex fuq (kważi pur) nutriment tal-ħaxix nej għal miljun sena u nofs u b'hekk, wieħed jista' jassumi, huwa laħaq l-ogħla żvilupp naturali tiegħu. Favur Aterhov hemm ir-realizzazzjoni impressjonanti tan-nuqqas ta' bilanċ tal-lum bejn in-nutrijenti u l-vitamini, il-'ġuħ stimulat', il-'perjodu ta' latenza (Dammerungszone) f'saħħa ħażina', ir-rwol tat-'terrain' f'mard infettiv, l-ekonomija kbira fil-metaboliżmu matul in-nutrizzjoni tal-ħxejjex friski, is-superjorità bijoloġika tal-proteini veġetali, speċjalment fl-ikel nej, l-integrità tan-nutrimenti, li qatt m'għandhom ikunu mqalleb, u l-prospett ta 'tali nutrizzjoni quddiem in-nuqqas ta' ikel mad-dinja kollha. ”

Skond ir-reviżur, l-irġiel mewġ bejn dawk iż-żewġ poli estremi. Fl-opinjoni tiegħu preżumibbilment ikun tajjeb "li qatt ma tistrieħ fin-nofs." U jagħti parir lill-qarrej biex joqgħod ħafna eqreb lejn Aterhov milli lejn Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 ta’ Frar, 1964.

Għażiż Sinjur,

Grazzi talli rajt il-ktieb tiegħek Raw-Eating'. Jekk taf il-lista tagħna ta’ pubblikazzjonijiet tirrealizza li naqblu bil-qalb mal-premessa fundamentali tiegħek. Aħna f'simpatija sħiħa mal-perspettiva tiegħek u inevitabbilment, fid-dawl tal-attivitajiet ta 'din il-Kumpanija, naqblu mas-sejbiet tiegħek.

Aħna nħobbu l-approċċ tiegħek għas-suġġett tal-ikel għat-tfal. Huwa ħafna tajjeb tassew. Huwa tant veru li t-tifel żgħir irid ikollu t-togħma naturali tiegħu għall-frott nej deliberatament devjata favur ikel imsajjar. U nammiraw it-trattament komprensiv tiegħek tas-suġġett tiegħek, għax fi spazju ta’ 53 paġna żgur li ġarrabt l-argumenti kollha favur, kemm mil-lat ta’ għajxien tajjeb għas-saħħa, kif ukoll li tegħleb u/jew tipprevjeni l-mard, u li tieħu in kunsiderazzjoni l

implikazzjonijiet mediċi u ekonomiċi, anke jmissu l-eżitu etiku għad-dinja kollha.

...Sfortunatament dawk li jistgħu jkunu benefatturi għall-umanità ma jirċievux akklamazzjoni u premjijiet (materjali) oħra sakemm ma jaħdmux permezz ta' 'l-istabbiliment'. Inkella x'jista' ma jagħmilx anke b'għaxra mill-mijiet ta' eluf ta' liri li huma mogħtija għar-'riċerka' minn xjenzati li ħafna drabi jagħmlu vojt biss wara żmien, anke jekk ir-riżultati fil-fatt ma jkunux għamlu ħsara.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, l-Ingilterra.

***

Messiku, DF 23 ta' April, 1964.

Għażiż Sur Hovannessian:

Għadna kif irċevejna l-ktieb tiegħek RAW-EATING' u biss f'a Ħarsa, nirrealizza li huwa pjuttost interessanti u li int verament tagħmel xogħol sabiħ li tipprova tikkonvinċi lin-nies li l-aħjar minn kollox huwa li ssegwi n-natura mingħajr il-modifiki assurdi li l-umanità għamlet magħha.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Maniġer ġenerali. INTER - ASSN AMERIKAN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Dar il-Ħbieb, 13 ta' April, 1964.

Il-ktieb tiegħek dwar Raw-Eating' wasal għand Friends Service Council u jien kont interessat naqrah. Se nkun qed nibgħatha lill-Librerija tal-Ħbieb Vegetarian Society, fejn nittama li tkun utli għal ħaddieħor.
Grazzi tax-xogħol tajjeb li ilek tagħmel fil-kitba tiegħek u fil-ħajja b'dan il-mod sempliċi bl-ikel naturali nej. Jidhirli sinjal ta' tama għall-għalf tad-dinja u għall-paċi fuq l-art. Nemmenha

għandha tagħmilna aktar sensittivi għad-dawl spiritwali. Fil-preżent jien 'vegan' (veġetarjana, li ma nieħux bajd, ħalib, għasel eċċ.), għalhekk napprezza s-suġġerimenti tiegħek, u nirringrazzja li aktar nies qed jiġu jaraw dan bħala mod tajjeb ta' għajxien. Issa hemm diversi soċjetajiet, umanitarji li huma veġetarjani u jħobbu l-paċi, u dawn għandhom jgħinu lejn l-għaqda dinjija.

QUEENIE DAWE, Dar tal-Ħbieb, Euston Rd. Londra, NWI

***

Iżrael, 22 ta' Jannar, 1965.

Għażiż Sinjur,

Wara li taqra l-ktieb tiegħek Raw-Eating', nixtiequ naqraw il-kotba l-oħra tiegħek bl-Ingliż... Kieku n-nies jaħsbu u jifhmu biss li jistgħu jkunu aktar b'saħħithom u ferħanin mingħajr iż-żibel kollu li qed jieħdu f'ġisimhom! Int profeta ta' żmienna.

M. NEZAH, Dr Of Naturopathy, Pres. Iżrael Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Iżrael.

***

Għażiż Sinjur:

Qrajt il-ktieb tiegħek Raw-Eating' u jogħġobni ħafna. Huwa interessanti ħafna fl-aspetti kollha, għax l-ikel irid jittiekel kif tipproduċih in-natura.

Il-punti fundamentali tiegħek huma l-istess bħal dawk li sostejt fil-kotba u l-kitbiet tiegħi, twil ilu... Nixtieq nittraduċih għall-Ispanjol, jekk taċċetta l-idea. Jekk ma tiddejjaqx, jekk jogħġbok ibgħatli kopja għalija nnifsi. Qed nagħmel reviżjoni tagħha għal rivista Spanjola: Bionomia, ippubblikata f'Madrid, Spanja...

A. Severon, Dr tan-Naturopathy, Colunga, La Riera, Spanja.

***

Boston, 5 ta' Lulju, 1966.

Tislijiet Sur Aterhov:

Mehmuż għandek issib għaxar dollari għal sebgħa mill-ktejjeb tiegħek intitolati Raw-Eating'. Dan iħalli bilanċ ta' tliet dollari biex ikopri l-ispiża tal-posta kemm tista' mill-bullettin tiegħek Nru.1.

Ninsabu interessati ħafna fil-bulettin tiegħek Nru. 1 għaliex hija l-intenzjoni tagħna li nibgħatu kopja tiegħu lill-ħafna nies li jiktbuna fir-rigward tal-problemi ta' saħħa tagħhom. Aħna nħossu ċerti li se tkun barka għal ħafna nies.

Napprezzaw jekk tagħtina permess biex nagħmlu kopji mimeografiċi tal-bullettin Nru 1 tiegħek peress li, ovvjament, ma nikkunsidrawx li nagħmlu dan mingħajr il-permess tiegħek. Jekk jingħata permess aħna ma nżidux jew nnaqqsu kelma waħda. Aħna Organizzazzjoni mingħajr skop ta' qligħ u sinċerament xewqana li ngħinu lill-umanità li qed tbati ssib it-triq lura għas-saħħa li n-natura riedet li jkollna. Aħna konvinti li inti wkoll motivati mill-istess xewqa.

Nittama, għażiż Sur Aterhov, li inti tagħti din l-attenzjoni personali tiegħek u ħallini nisimgħu minnek bil-posta bl-ajru hekk kif ikun konvenjenti għalik li tagħmel dan. Napprezzaw ukoll ħafna jekk tehmeż ftit mill-bullettin Nru 1 tiegħek fl-ittra tiegħek bl-ajru."

Fundatur, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL REEARCH FOUNDATION, INC.

Organizzata fl-1908 bħala "Soċjetà ta' Riċerka Fundamentali" minn Nicola Tesla, Thomas Edison u Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
President Eżekuttiv, 25 Exeter St Boston

***

Los Angeles, 23 ta' Ġunju, 1966.

Għażiż Frater tiegħi:

Il-kittieb reċentement daħal fil-pussess tal-ktieb tiegħek bil-miktub u illuminanti, bit-titlu Raw-Eating', u għoġob ħafna li jaraha. Huwa jixtieq joffrilek l-awguri sinċieri tiegħu għal din il-preżentazzjoni mgħallma, u b'mod partikolari għall-appoġġ kuraġġuż u l-approvazzjoni tiegħek li tiekol ikel naturali mhux imsajjar.

Din il-proċedura tad-dieta ilha għal żmien twil sottoskritta bis-serjetà, fil-fatt, meta kien involut fil-manifattura ta 'strumenti terapewtiċi elettromanjetiċi, kiteb diversi dieti għat-tobba u l-infermiera madwar 40 sena ilu jew matul l-1926, li rrakkomandaw predominanza ta' 'mhux'. ikel fid-dieta ta' kuljum...

Il-kittieb wettaq ukoll riċerka twila fl-oqsma tal-emanazzjonijiet u r-radjazzjoni elettromanjetika, u aktar tard fis-suġġetti vitali tal-kimika agrikola, li jinvolvu mhux biss rekwiżiti kwantitattivi, iżda kwalitattivi biex jissodisfaw il-ħtiġijiet allarmanti tal-umanità llum...

Qabel ma nipproċedu aktar, nistgħu nistaqsu jekk xi wieħed mill-preċedenti tiegħek volumi nkitbu bl-Ingliż? Huwa osservat li wieħed minnhom ġie ppubblikat bl-Armen. Jekk iva, il-kittieb jixtieq jistudja l-istess sabiex jaċċerta livell aktar sħiħ ta 'fehim tax-xogħol umanitarju stmat tiegħek.

Bħala spjegazzjoni, jista 'jingħad li l-kittieb iddedika ħin konsiderevoli u sforz biex jitlesta trattat komprensiv, jiġifieri kważi konkluż, bit-titlu The Supersenssible Rescue of Man', li tabilħaqq ikopri suġġett profond...

Qabel ma jieqaf din il-missiva, jista’ l-kittieb jiddikjara li l-ktieb tiegħek huwa kontribut siewi għall-umanità u jistħoqqlu qari u studju mifrux? Il-bniedem jonqos milli jqis li l-ħajja tal-pjanti hija l-unika fabbrika tal-ikel sodisfaċenti, u li la l-annimal u lanqas hu ma jistgħu jeżistu mingħajr il-pjanta, biex joħolqu u jipprovdu f'forma assimilabbli l-minerali u l-essenzi vitali fi stat organiku għas-sosteniment tiegħu. Jidher li għadu jqis

'mhux raffinat' bħala mhux raffinat, mhux raffinat, mhux tajjeb u mhux ippreparat għall-użu jew it-tgawdija tiegħu...

Kif kiteb il-kbir Dr Alexis Carrel bosta deċennji ilu: ‘L-irġiel ma jistgħux isegwu ċ-ċivilizzazzjoni moderna tul il-kors preżenti tagħha, għax qed jiddeġeneraw. Ġew affaxxinati mill-ġmiel tax-xjenzi tal-materja inerti. Huma ma fehmux li l-ġisem u l-kuxjenza tagħhom huma soġġetti għal liġijiet naturali, aktar oskura minn, iżda ineżorabbli daqs, il-liġijiet tad-dinja sideral (astrali). Lanqas ma fehmu li ma jistgħux jiksru dawn il-liġijiet mingħajr ma jiġu kkastigati. Għandhom, għalhekk, jitgħallmu r-relazzjonijiet meħtieġa tal-univers kożmiku, ta 'l-irġiel sħabhom, u ta' nfushom ta 'ġewwa, u wkoll dawk tat-tessuti tagħhom u moħħhom. Jekk jiddeġenera, is-sbuħija taċ-ċiviltà, u anke l-kobor tal-univers fiżiku, tisparixxi.' Dr Carrel spiss jalludi għall-fatt li l-bini ta’ aktar u aktar sptarijiet kbar ma jegħlebx il-ħtieġa li jittratta l-kawżi aktar milli jittratta kontinwament l-effetti biss.

Għalhekk għandna ħafna x’nagħmlu biex nedukaw l-umanità u biex nerġgħu lura għall-prinċipji fundamentali naturali, is-sens komun u t-twettiq tad-dmirijiet u r-responsabbiltajiet tagħna.

Dr ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California USA

***

Allegany, NY 28 ta’ Ottubru, 1966.

Għażiż Sur Aterhov,

Wieħed mill-kotba tiegħek 'Raw-Eating' ġie f'idejja u jien impressjonat ħafna bil-kontenut tiegħu; tant hu hekk, li adottajt ir-reġim ta’ Raw Eating. Għandi razzett hawn fejn inrabbi l-frott, il-ġewż u l-ħaxix tiegħi stess b'mod organiku, u jien interessat li ngħin lill-oħrajn permezz ta' Raw Eating biex jiksbu saħħa perfetta; għalhekk b’dan f’moħħi qed nibgħatlek abbozz bankarju għal $20.00 biex tkopri l-ħlas għal 30 kopja ta’

ktieb tiegħek. Napprezza wkoll bosta kopji tal-bullettin tiegħek Nru 1 biex nagħtihom lil sħabi...

Se nagħmel dak kollu li nista' biex nippromwovi l-ktieb tiegħek f'dan il-pajjiż peress li għeni nsib mod tajjeb għas-saħħa reali. Għandi segwitu kbir hawn fl-Istati Uniti u jien iddedikat għall-kawża ta 'SAĦĦA TAJBA permezz ta' ikel u għajxien tajjeb. Jiena membru tal-American Natural Hygiene Society. Għandi l-intenzjoni li nkompli nxerred l-Evanġelju tal-Tieklu Nej' permezz tal-ktieb tiegħek u nemmen li se jġib ħafna aktar ordnijiet fi kwantitajiet akbar għall-ktieb tiegħek. Għandi razzett sabiħ hawn, u jekk tiġi f'dan il-pajjiż, int mistieden tiġi u toqgħod bħala mistieden tiegħi.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. President ta' GOOD GUYS OF THE GLOBE "Peace: Good Will Towards Men"

***

Meadows of Dan, 1 ta' Settembru, 1966:

Għeżież Ħabib, jiena ikel vegan u mhux ipproċessat, nipprietka u ngħallem dan. Sibt il-bullettin tiegħek Nru. 1 fil-Mount Zion Reporter u qatgħuh u għamilt stampa mill-ġdid biex nagħti b'xejn... Ġibt saqajk billi għamilt dan mingħajr ma staqsejtek, u tajtni d-dritt li nistampa aktar minn dawn biex nagħti b'xejn lill-ħabib marid tiegħi?... Għandi ktieb prezzjuż 'Nature The Healer' ta' John T. Richter, imma għandi bżonn nara x'tgħid. Jekk jogħġbok ibgħatli 'Raw-Eating', u jekk dan ikun ugwali għal Nature The Healer ikolli bżonn ħafna minnhom biex nagħti lil sħabi l-irġiel. Jiena wkoll kittieb tal-fuljett, imma m'iniex tabib...

11 ta' Diċembru, 1966:

Kont aktar minn ferħan li rċivejt il-kotba flimkien mal-ittra tajba tiegħek... Ħabib, naħseb li l-ktieb tiegħek huwa tops; Kont qed infittex waħda iżgħar minn Nature The Healer. M'hemm l-ebda xogħol aħjar milli jdawwal lin-nies dwar il-valur tal-ikel nej. Naħseb li l-ktieb tiegħek jaqdi l-bżonnijiet tiegħi issa, daqs il-ktieb akbar, u joħroġ aktar affarijiet tajbin ukoll. Iva, nista' nuża l-kotba li bgħatt... Għandi bżonn ftit aktar minn tiegħek

kotba. Jien se mmur vjaġġ missjunarju lejn Florida u nista' nuża ħafna mill-kotba tiegħek f'din il-mawra. Jiena nxerred l-ikel nej f'din il-forma, u jien ukoll imsejjaħ biex nieħu ċerti każijiet biex inġibhom fuq dieta nej. Bħalissa mara tinsab fil-punt tal-mewt, kważi rrinunzjata biex tmut mit-tobba. Qed titlobni biex ngħinha biex tidħol fid-dieta, nittama li nagħmel dan dalwaqt...

Is-Sinjura IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Iżrael, 22 ta' Awwissu, 1966:

Għeżież ħafna Sur Aterhov. Huwa bi pjaċir kbir li llum spiċċajt naqra l-ktieb eċċellenti tiegħek RAW-EATING'. Jekk xi darba l-umanità taqbad l-importanza tal-ikel naturali, dan ikun il-bidu ta' era ġdida fl-istorja tal-ħajja umana; se jkun sempliċiment il-ĠENNA.

Bil-permess tiegħek, ħalluni nintroduċi ruħi. Jisimni Joseph Razon, għandi 43 sena, ġejt l-Iżrael tliet snin ilu u naħdem bħala tabib fl-Organizzazzjoni Medika Kupat Holim. Ma nħossx kuntent fix-xogħol ta' kuljum tiegħi ta' rutina, għaliex jien obbligat li nippreskrivi d-drogi (veleni). Għalkemm nipprova nippreskrivi l-inqas ammont possibbli (primum non nocere), m'iniex sodisfatt bil-prattika tiegħi tal-poison-pusher! Irrid naħdem għax jien raġel miżżewweġ! Marti hi minn Teheran... Wara li qrajt il-ktieb tiegħek, ħsibt li nikteb lilek u nistaqsi jekk tistax tibgħatilna xi letteratura bil-lingwa Persjana għal marti. Jiena ċert li jekk taqra dwar l-ikel naturali u l-effett tiegħu fuq l-organiżmu tal-bniedem, hija mhux se tazzarda titma 'l-tarbija tagħna (qed nistennew tarbija) b'elementi mejta!

Nixtieq nagħtikom ftit dettalji dwar l-attivitajiet tiegħi f'Istanbul ftit snin ilu. Jien kont is-Segretarju Ġenerali ta' 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' u kont wieħed mill-aktar membri attivi tal-moviment. Hemmhekk l-Organizzazzjonijiet Mediċi u l-Industrija Kimika raw periklu fil-moviment veġetarjana tagħna għall-veleni tagħhom u bħala Lhudi kont l-iktar punt dgħajjef li sabu faċli biex jeqirdu. Huma

għamilt ħafna ħsara lill-persuna tiegħi u kont obbligat li nitlaq għal dejjem il-pajjiż li fih twelidt, fejn kont studjajt u li n-nies tiegħu kont inħobb. Imma kelli niġi Iżrael. Fortunatament, hawnhekk nistgħu nitkellmu u niktbu liberament dwar il-veġetarjana u l-għajxien naturali. Hemm aktar minn 20 tabib naturopathic u għandna wkoll raħal ta 'veġetarjani, AMIRIM, ħdejn il-belt SATAD fil-muntanji Galil!

Ġimgħa ilu żort dan il-post għat-tieni darba, kont inħossni kuntent u ridt noqgħod u ngħix hemm. Imma qabel kollox irrid nikkonvinċi lil marti. Jekk jogħġbok, nitlobkom tibgħatli xi letteratura bil-Persjan dwar is-suġġett.

Kien ta' pjaċir li tħares lejn l-istampa ta' ANAHIT, tant charming u b'saħħithom. Wieħed jista 'jħossu s-saħħa tagħha biss billi tħares lejn l-istampa tagħha.

12 ta' Novembru, 1966:

Kien ta' pjaċir reali li tirċievi l-ktejjeb interessanti ħafna tiegħek Raw-Tiekol' fil-verżjoni Persjana tagħha. Jien grat lejk u nittama li marti tifhem is-suġġett aħjar. Nittama wkoll li t-tifel tiegħi jkun eżenti mill-ħsara ta' ikel imsajjar u mhux naturali!...Minkejja x-xogħol tiegħi fl-organizzazzjoni medika jien nieħu ħsieb nies li jridu jsegwu stil ta' ħajja iġjeniku. Meta kont it-Turkija kont qed nieħu ħsieb il-pazjenti tiegħi bħala iġjenista naturali. Issa fl-Iżrael l-ewwel għandi nagħmel l-għajxien, għalhekk għandi naħdem fl-organizzazzjoni medika.

Illum jew għada jkolli naħdem fil-qasam mingħajr droga biss. Iżda mingħajr resort tas-saħħa dan mhux se jkun sodisfaċenti biżżejjed, allura flimkien ma 'xi tobba naturopathic qed infittxu nies lesti li jgħinuna! Nittama li fil-futur qarib ngħidlek aktar dwarha.

Dr JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov San Kiryat- Malakhi, Iżrael

***

Baldwin Park, California 14 ta' April, 1966.

Għażiż ħabib:

Kont ferħan nara l-artiklu tiegħek dwar Raw-Eating fil-'Mount Zion Reporter' ta' Ġerusalemm, Iżrael. L-Editur hu ħu. Jien ferħan li għidt dwar il-ktieb tiegħek fil-karta tiegħu. Jien interessat ħafna f'aktar letteratura dwar l-ikel nej, għalhekk qed nibgħat l-ordni tiegħi, l-ewwel tiegħi, peress li biħsiebni nxerred din il-verità tant meħtieġa.

20 ta' Ġunju 1966.

Irċevejt il-kotba siewja tiegħek. Huma biss dak li għandi bżonn... Napprezza il-kotba ħafna, u nittama li ħafna nies f'nazzjonijiet differenti jsibuhom peress li kelli x-xorti nagħmel hekk...

13 ta' Novembru, 1966. Ninsab ferħan li issa nista' tordna ftit aktar mill-kotba tiegħek, Raw-Eating'. Huma dak li għandhom bżonn in-nies. Xtaqt nibgħat din l-ordni ħafna aktar kmieni, imma stennejt sakemm stajt nibgħat il-flus. Naħseb li d-darba d-dieħla nista' nkun nista' ordna aktar kmieni, peress li għandi xi affarijiet nieħu ħsiebhom... Jien noqgħod waħdi, se nagħmel 89 sena fil-5 ta' Frar 1967, għalhekk ma nistax noħroġ bil-kotba u nbiegħhom bħala żagħżugħ jista'. Qed nikteb ismi u l-indirizz fil-kotba u nsellifhom lil dawk li se jaqrawhom. Irrid li l-kotba jiċċaqilqu u għalhekk ma nistax nagħtihom biex jimteddu madwar id-dar ta' xi ħadd... Ilni nipprova nsegwi l-metodu tal-ikel naturali kif kont naf l-aħjar għal kważi l-aħħar.

l-aħħar sentejn. Ħdimt fil-ġnien tiegħi din il-lejla kollha, u m'iniex għajjien...

ORAF. CARPENTER, Calif. L-Istati Uniti

***

Alberta, 9 ta' April, 1966.

Għażiż Sinjur,

Jien qarrej ta' 'Mount Zion Reporter', u interessat fl-artiklu 'Valur tal-Ikel Nej'. Għandi 75 sena ŻGĦAŻAGĦ, u naturalment nixtieq nibbenefika mill-kwalitajiet tad-dieta tal-ikel nej. Jien kont atleta fi ġranet ta' qabel—imma ddedikat għad-dieti tal-ikel imsajjar.

L-inkwiet huwa li tikseb it-tip korrett ta 'ħaxix u frott—ħieles minn injezzjonijiet minerali, hawn fil-Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1 ta’ Marzu, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Kmieni f'Jannar, waqt li qed tara l-programm 'ILLEJLA' fuq is-sett tat-televixin tiegħi, ġejt elettrifikat minn dehra tal-ktieb tiegħek, u billi smajt ftit siltiet jinqraw minnu. Kont ħerqan ħafna li jkolli kopja tal-ktieb tiegħek. Allura ktibt lill-BBC għad-dettalji meħtieġa tal-pubblikatur, eċċ. Alas, ġejt infurmat, eventwalment, li ma tistax tinkiseb f'dan il-pajjiż. Madankollu, bagħtuli l-uniku indirizz li kellhom, għalhekk iddeċidejt li niktbilkom jekk biss biex nirringrazzjak u nawguralek kull suċċess fit-tixrid tal-messaġġ tiegħek. Naqbel, bil-qalb, li l-vizzju tal-ikel huwa l-iktar vizzji ta’ ħsara. X'dinja differenti tista' tkun din, jekk l-umanità tbiddel id-drawwiet tal-ikel tagħha kif imħeġġeġ fil-ktieb tiegħek. L-eżempju tiegħek huwa l-ogħla sforz għall-ġid tal-bniedem fid-dinja llum. Is-sliem lilek—il-Profeta suprem ta’ dan iż-żmien...

29 ta’ April 1964. X’ġurnata hienja kienet l-Erbgħa li għadda meta waslu l-ktieb u l-ittra tiegħek. Assorbiha, u xi drabi tħawwadni. Fuq kollox, dawwalni u ispiratni mill-ġdid. Minn mindu kont żgħir, meta kont imgħallem diversi kwotazzjonijiet fl-iskola tal-Ħadd, fittixt il-VERITÀ. (“U intom tkunu tafu l-verità, u l-verità tagħmilkom ħielsa”). It-tfittxija wasslitni minn knejjes differenti, lejn ir-Razzjonaliżmu, imbagħad lejn il-Vegetarianism bir-Riforma tal-Ikel u n-Nature Cure u, fl-aħħar mill-aħħar lejn it-Teosofija bl-unika spjegazzjoni aċċettabbli (għalija) tal-problemi tal-ħajja—Karma u Reinkarnazzjoni. X’vjaġġ twil kien. U hawn, fl-aħħar, inħares lejn il-ktieb tiegħek, inħoss `DIN HUWA'. Grazzi għal rigal hekk sabiħ, u għożż l-ittra tiegħek ukoll...

3 ta' Frar 1966. Kien fer˙ kbir li er©a' nisimg˙ u minnek, u biex tgħallem mill-fuljett tiegħek dwar il-ħafna suċċessi miksuba minn dawk li qed isegwu l-eżempju tiegħek... Inti ser tkun interessat tkun taf dwar in-neputi tiegħi stess. Huwa kellu ħsara nervuża fl-1964, u kien fi Sptar Mentali għal perjodu qasir. Ftit wara li ħareġ, stajt nibgħatlu kopja tal-ktieb tiegħek... Huwa ħa Raw-Eating bħal papra għall-ilma, u għamel irkupru mill-isbaħ. Biddlet il-ħarsa u l-personalità tiegħu kollha, u issa qed jagħmel progress tajjeb fl-istudji tiegħu. Huwa student tal-arti fl-Università ta' Manchester.

Is-Sinjura Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, l-Ingilterra.

***

Southsea, 20 ta' Frar, 1964.

Għażiż Sinjur,

Inkun obbligat jekk tagħtini dettalji dwar kif nikseb il-ktieb bl-isem 'RAW- ETING' minn ATERHOV. Il-British Broadcasting Corporation f'Londra tatni l-indirizz tiegħek għax infurmawni li l-ktieb ma kienx jista' jinkiseb bil-Brittaniku. Nixtieq ħafna li jkolli kopja.

19 ta' Marzu, 1964. Grazzi ħafna tal-ktieb tiegħek dwar Raw-Eating' li rċevejt nhar il-Ħamis li għadda, 12 ta' Marzu. Il-kontenut tal-ktieb tiegħek kien tabilħaqq rivelazzjoni għalija, l-isbaħ ktieb li qatt qrajt dwar il-bżonnijiet u l-ħtiġijiet tal-bniedem. Ħsibt ukoll kemm kienet sinċiera u ta' qalb it-tema tal-ktieb kollu kemm hu. Napprezza t-tul ta' studju u ż-żmien li jrid ikun għadda fl-isforz tat-tfassil u t-tħejjija tal-ktieb. Din hija espressjoni fqira ħafna ta' kif inħossni verament dwarha u se nagħmel minn kollox biex inġib nies oħrajn interessati, iżda mhux se tkun biċċa xogħol faċli li nkunu nafu x'inhuma n-nies u kemm huma riluttanti li jibdlu d-drawwiet tagħhom, speċjalment l-ikel. dawk. Minkejja dan, se nipprova minn kollox biex nikkonvinċihom u nġibhom jibagħtu għall-ktieb tiegħek... Jekk inti interessat, ngħarrfek minn żmien għal żmien kif sejrin

Sinjura VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, l-Ingilterra.

***

Santa Rosa, 27 ta’ Novembru, 1964.

Għażiż Sinjur,

Kelli l-pjaċir naqra l-ktieb tiegħek, 'Raw-Eating', u nixtieq ħafna li jkolli wieħed għalija. Wara li ddiskutejtha ma’ tnejn minn sħabi, huma wkoll, huma interessati li jakkwistaw wieħed, għalhekk qed nehmeż money order ta’ $4.50 għal tliet kotba... Jiena l-aktar anzjuż li nirċievi dawn il-kotba... Jiena 100 fil-mija 'raw fooder', u qed inxerred il-kelma t-tajba fost dawk li huma interessati. Ikel nej salvali ħajti.

21 ta’ Jannar, 1965:

Malli nirċievi 15-il kopja ta' 'Raw-Eating' b'fattura mehmuża li titlob is-somma ta' $10.00, qed nehmeż abbozz tal-bank... flimkien ma' $10.00 addizzjonali għal 15-il kopja oħra ta' Raw-Eating.' “Napprezza tassew l-opportunità li ngħin lin-nies jifhmu l-ħtieġa li jieklu ikel nej, permezz ta’ dan ix-xogħol kbir tiegħek. Grazzi.

2 ta’ Frar, 1965:

Kopja tar-Rivista 'Let's Live' hi tiegħek biex taqra dik ta' Martin Reinecke artiklu, 'Avventuri fl-Ikel Nej'.

Il-ħarġa ta’ dan ix-xahar fiha l-ittra tiegħi li tgħid kif jien u r-raġel bdejna nieklu 100 fil-mija ikel nej. Aħna l-aktar entużjasti dwar dan u se nkomplu ngħinu lil Martin jippromwovi dan il-mod ta’ ikel, kemm nistgħu.

Il-ktieb tiegħek stess, 'Raw-Eating', huwa sempliċiment terrific. Jiena tant kuntent qassamha fost nies li qed ifittxu dan l-għarfien. Veru li huma ftit li xejn bħalissa, imma nemmen li maż-żmien il-fehim se jasal għal ħafna. Li taħdem bil-kwiet ma’ dawk li se jisimgħu hija ta’ sodisfazzjon kbir.

6 ta’ Mejju, 1965:

Irċevejt l-ittra tiegħek fejn titlob il-ħarġiet ta' wara ta' 'Let's Live' imma jien Jiddispjaċini li l-Health Food Store biegħ il-kopji kollha. Qed nibgħatlek il-ħarġa ta' Mejju u se nkompli nibgħat il-kwistjonijiet li ġejjin sakemm ma tkunx tixtieq tieħu abbonament.

Bgħatt kopja tal-ittra tiegħek lil Martin Reinecke għall-korrezzjoni tal-artiklu tiegħu ta’ Frar kif issuġġerit.

Inkun interessat li jkolli kopja tat-tieni volum tiegħek meta jkun lest. Kelli suċċess tajjeb fil-bejgħ tal-ewwel volum tiegħek u se nixtieq inżomm xi ftit fuq naħa.

Is-Sinjura Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St Santa Rosa, USA

***

Venezja, Calif., 29 ta’ Settembru, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Grazzi ħafna għal żewġ kopji tal-ktieb tiegħek `Raw-Eating' Ħadt gost naqrah ħafna.

Ħames xhur ilu waqaft niekol ikel imsajjar. Għandi 31 sena u nħossni tajjeb ħafna. Kull jum ieħor niġri 2-5 mili fuq il-bajja, ngħum, nitla fil-muntanji. Tliet ġimgħat ilu tlajt il-Mt. Withney f'ġurnata waħda. Il-vjaġġ bir-ritorn huwa 26 mil u l-muntanja nnifisha hija għolja aktar minn 14,500 pied. Ir-rata tal-polz tiegħi hija 58-60. Ngħidilkom dan kollu biex inkun naf li l-ikel mhux imsajjar huwa t-tweġiba għat-tbatijiet kollha tal-umanità.

Jista' jkun li nkun interessat ħafna li nbiegħ il-ktieb tiegħek fl-Istati Uniti (u forsi fil-Kanada). Jekk jogħġbok għarrafni kemm titlob għal 500 jew 1,000 kopja...

6 ta’ Frar, 1966:

Jien u marti issa qegħdin kważi sentejn fuq ikel nej 100 fil-mija dieta bl-aqwa riżultati. Mehmuż Qed nibgħatlek artiklu, miktub minn Shirley, marti, u stampat fir-rivista 'LET'S LIVE', Lulju 1965. Nippermettulek tuża dan l-artiklu u l-istampi mehmuża.
Waħda mill-istampi hija dik ta' ħabib għażiż ħafna tagħna li huwa raw-vegan. Jiġġieled l-iljuni (Afrikani) bla idejn, u dawn l-iljuni għandhom snienhom u dwiefer kollha. MICKEY SOLOMON huwa jismu.

Qatt ma ħassejna daqshekk tajjeb f'ħajjitna peress li nieklu l-ikel tagħna nej. Il-ktieb tiegħek huwa l-aqwa ktieb li għandna dwar l-ikel nej, u naqraw il-ktieb tiegħek spiss. Nixtiequ nxerrdu l-verità dwar l-ikel nej... Naħsbu li l-ktieb sabiħ tiegħek għandu jkun disponibbli għal ħafna nies.
Mehmuż hemm money order ta' $20.00...

Is-Sinjura Shirley u s-Sur Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venezja, Ca. L-ISTATI UNITI.

***

Kolumbja, S .C. 7 ta' Jannar, 1965:

Ħadt gost ħafna artiklu dwar il-ktejjeb tiegħek RAW-EATING' f'Let's Live Magazine - Diċembru 1964. Ktibt lill-awtur, Martin J. Fritz, u tani parir biex nikteb lill-British Vegetarian Magazine u min-naħa tagħhom tawni l-indirizz tiegħek...

SINJURA. IRENE GOLEMON, US A

***

Estratt minn ittra miktuba minn gentleman f'Abadan, wara li qrajt il-ktieb Persjan tiegħi:

Abadan, 25 ta' Lulju, 1965:

Għażiż Sur Aterhov,

Il-ktejjeb ċkejken tiegħek ġab bidla kbira fil-ħarsa mentali tiegħi, u għalhekk jien diġà nqis lili nnifsi bħala niekol. ma nafx

kif nirringrazzjak. Mhuwiex esaġerazzjoni li ngħid li jien nirrispetta ħajti lilek.
Int il-Ġesù ta' żmienna, li tagħti l-ħajja lill-morda u lill-mejtin nofshom, u x'ħajja ħelwa hekk!... Jidhirli inkredibbli li wieħed jista' jaqra l-ktieb tiegħek u ma jbiddilx il-mod ta' ħajja tiegħu.

SADARAT, Abadan, il-Persja.

***

Wara l-pubblikazzjoni tal-volum kbir tiegħi bl-Armen, l-ikel ilu jikseb segwitu konsiderevoli fl-Armenja.

Yerevan, 24 ta' Marzu, 1961.

Għażiż Sur Hovannessian,

Il-Librerija Ċentrali tal-Akkademja tax-Xjenzi tal-Armenja rċeviet b'ringrazzjament l-ewwel volum tax-xogħol tiegħek intitolat Raw-Eating. Sabiex tissodisfa t-talbiet tal-qarrejja numerużi tagħna għax-xogħol tiegħek bit-titlu "Tieklu Nej", jekk jogħġbok ibgħatilna ħames kopji tal-ewwel volum, fid-dawl tal-fatt li ż-żewġ kopji diġà mibgħuta huma dejjem fiċ-ċirkolazzjoni u dewmien konsiderevoli jsir jissodisfaw it-talbiet ta 'ħafna qarrejja."

L-AKKADEMIJA TAX-XJENZI TA' L-ARMENJA, H.MECHERIAN,
Direttur tas-Sezzjoni Komplettiva.

***

Yerevan, 20 ta' Novembru, 1961.

Għażiż Sur Hovannessian,

Irċevejna għaxar kopji tal-ewwel volum tax-xogħol tiegħek bit-titlu `Tieklu Nej', ippreżentat lill-librerija tagħna, li għalih nesprimu l-gratitudni sinċiera tagħna.

Yerevan, 16 ta' Ġunju, 1965:

Id-Direttorat tal-Librerija tal-Istat tal-Armenja jixtieq jesprimi l-gratitudni sinċiera tiegħu għal sitt kopji tal-ktieb tiegħek bit-titlu 'Ful-mogħdijiet ta' Tiekol Nej', li inti ppreżentajt lill-Librerija.

In-numru ta' nies interessati li jieklu nej qed jiżdied gradwalment u ħafna minnhom jixtiequ li jkollhom il-kotba tiegħek. Tista’ tħallina jkollna ftit kopji oħra tal- pubblikazzjonijiet tiegħek?

IL-MINISTERU TAL-KULTURA, L-ARMENJA,

AM MIASNIKIAN STAT LIBRERIJA TAR-REPUBBLIKA,

ARAZI TIRABIAN, Direttur.

***

Sussegwentement spiss bgħatt minn għoxrin sa tletin kopja tal-kotba tiegħi lil din il-librerija, mingħajr ma tistenna l-ebda ritorn jew kumpens. Sfortunatament minħabba l-problemi u l-limitazzjonijiet imposti fuq in-nies mill-Unjoni Sovjetika (dittatura kontra l-kummerċ privat) nilħaq it-talbiet kollha għal kotba li waslet mill-Unjoni Sovjetika kompletament mingħajr ħlas, irrispettivament minn jekk tali talbiet jiġux minn istituzzjonijiet pubbliċi jew individwi privati.

Siltiet minn ittra miktuba mill-Eminent (poeta Armen), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 ta’ Jannar, 1962.

Għażiż Ter Hovannessian,

Kien b'kumbinazzjoni li ltqajt ma' ktieb ammirevoli tiegħek bl-isem `Tieklu Nej'. Int iddestinat li ssir is-salvatur il-kbir ta’ din l-umanità b’nofs moħħ kollu. L-iskoperta tiegħek, l-ikel nej, hija kbira daqs dik tal-kbir Darwin; tabilħaqq, huwa akbar u aktar umanitarju, anzi, għandi ngħid aktar filantropiku, mill-iskoperti kbar kollha tas-sekli preċedenti. Imma, sfortunatament, hemm blata invincibbli wieqfa quddiemek. Kieku dan it-tarbija agħma, din l-hekk imsejħa umanità, li ilha mqarrqa għal eluf ta’ snin, kellha

jiġi f'sensih, abbanduna n-nar u jimxi warajk tul it-triq prudenti li inti ftaħt, hemm jisparixxu l-atti ta' vjolenza minn ġewwa l-bniedem. Imma l-umanità, b'din il-kotra kollha ta' razez u tribujiet, għadha twaħħal sew man-nar, bħalma l-ħażiż jeħel mal-blat. Ma jabbandunax l-ikel imsajjar tiegħu li jġib il-mewt, u għadu mhux se jabbandunah... Madankollu, nbews ġbinkom imnikket u nifraħ bil-ħsieb li int twelidt Armen. Int tabilħaqq immortali..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave Erevan.

***

Sa minn tfulitu l-kittieb tal-ittra li ġejja, żagħżugħ student, kien sofra minn ħafna mard, inkluż ħosba, deni scarlatina, gattone (parotidi), malarja, anġina, irjiħat u katarrhi varji, uġigħ fil-widnejn, uġigħ fis-snien, stitikezza, dijarea, emorrojdi, appendiċite u infjammazzjoni kronika tal-bużżieqa tal-marrara (koleċistite) . Illum l-ikel nej ħelsu minn dawk it-tbatijiet kollha, li għalihom jesprimi l-gratitudni tiegħu fil-linji li ġejjin:

Yerevan, 5 ta' Frar, 1964.

Għeżież għalliem tiegħi, ninsab nieqes mill-kliem biex nesprimi s-sentiment ta' gratitudni u ammirazzjoni li ilni nieħu lejk għal xhur sħaħ, għax il-kliem kollu jidher b'mod redikolu inadegwat.

B'mossa maġika waħda inti waslet biex ittemm il-ħmar il-lejl li ħakket ħajti, bħalma, bla dubju, int se tagħmel l-istess għal nies oħra wkoll, sakemm tinqered il-kawża stess ta' dak il-ħmar il-lejl – grazzi għalik.

Int ġejt biex tkeċċi dak l-għama b'għajnejhom miftuħa, dak it-truxija ta' widnejn li jaqtgħu u dak il-ġenn bla sensi li kont mgħaddas fih, bħal kulħadd.

Int ġejt b'lampa maġika biex tpinġi kontra l-kaxxa-forti tas-sema dik il-wiċċ li kien tassew tiegħi u li sa dak iż-żmien kont biss kapaċi noħlom u nissumi.

Inbaxxa quddiem il-figura brillanti tiegħek u nsellemk bħala r-raġel li li jien nirrispetta aktar milli qatt kont nirrispetta lil xi ħadd ieħor.

Nirbaħ quddiem il-figura tiddi tiegħek u nsellimlek bħala l-eroj li ismu llum il-ħin kollu jinsab fuq fomm dawk li salva, imma għada jkun fuq fomm kulħadd.

Inbaxxa quddiem il-figura brillanti tiegħek u nsellimlek bħala kruċjata għaċ-ċiviltà reali, xjenza reali, progress reali, u bħala ġellied għal futur sabiħ, ċivilizzat u xjentifiku.

Armen Vshtuni, Perspettiva Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29 ta’ Marzu, 1964.

Għażiż Hovannessian,

Ftit linji biss biex tavżak li l-ikel nej kellu rekluta oħra, li r-raġuni tiegħu għall-adozzjoni tal-forma l-ġdida ta’ nutrizzjoni hija bbażata mhux fuq xi sensazzjoni ta’ disprament ikkawżat minn xi marda jew oħra, iżda fuq l-ideali ispirati mill-ħsibijiet kbar tiegħek .

Ikolli nistqarr li hemm numru ta’ ostakli fi triqti, għax missieri huwa bijologu, filwaqt li ħu tabib, u fil-familja tiegħi jien l-uniku wieħed li niekol b’dieta differenti (normali). Issa għaddew disa 'xhur li bdejt għall-metodu l-ġdid ta' nutrizzjoni u qed tgawdi saħħa eċċellenti. Jidhirli li ittri bħal dawn, li ġejjin lilek mill-irkejjen kollha tad-dinja, se jimmultiplikaw fi progressjoni ġeometrika u li ma jkollokx il-ħin liberu taqra l-linji ta’ gratitudni indirizzati lilek. L-iskoperta tiegħek se tmur fl-istorja.

***

18 ta’ Ġunju, 1965.

Qed nikteb minn Leningrad. Qed inkompli l-istudji tiegħi fil-Konservatorju hawn. Inkun dejjem miegħek, nibgħatlek l-isbaħ xewqat tiegħi, kunfidenti fit-twemmin li ż-żmien huwa min-naħa tiegħek. L-eżamijiet mediċi li wettaqli ħu dejjem jagħtu riżultati sodisfaċenti. Inħossni tajjeb ħafna tassew, filwaqt li l-piż tiegħi jkompli jiżdied bil-mod, iżda żgur.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 ta’ Jannar, 1965.

Għażiż Sur Hovannessian,

Issa sitt xhur ilni nipprattika l-ikel nej. Wara li għarfien sħiħ tar-riċeviment mill-isbaħ mogħti lill-ktieb tiegħek f'kull parti tad-dinja, ma nixtieqx nidħol fid-dettalji u nirrepeti l-eleġji tas-soltu. Mingħajr dubju l-konċepiment tal-ikel nej huwa l-akbar rebħa miksuba mill-moħħ tal-bniedem matul il-kors kollu taċ-ċiviltà.

Ma rridx nikteb dwar l-esperjenzi personali tiegħi, għax, wara li qrajt is-silti kkwotati minnek minn diversi ittri ta' apprezzament, nirrealizza li r-reazzjonijiet tiegħi jaqblu bis-sħiħ mar-reazzjonijiet esperjenzati minn konsumaturi oħra ta' ikel naturali.

Ta’ sinifikat speċjali huma l-bidliet psikoloġiċi li jsegwu immedjatament, jekk tabilħaqq ma jippreċedux, ir-reazzjonijiet fiżjoloġiċi.

Ippermettuli nirringrazzjak għar-rigal uniku li preżentajt lill-bnedmin.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian San Erevan.

***

Messaġġ tal-Milied minn tfajla f'Moska:

Moska, 20 ta' Diċembru, 1964.

Għażiż Sur Aterhov,

Huwa bi pjaċir li nibgħatilkom l-awguri tal-istaġun, flimkien mar-ringrazzjament personali tiegħi u l-isbaħ xewqat għar-rebħa tal-ħidma kbira u umanitarja tagħkom.

Is-segwaċi tiegħek, li rkuprat mill-mard tal-qalb twil u serju tagħha.

Sussegwentement, f'ittra ta' għaxar paġni tagħti l-istorja sħiħa tagħha mard u rkupru, li dan li ġej huwa sommarju:

31 ta' Marzu, 1965:

Bdejt għal ikel nej f'Novembru, 1963. Minn dakinhar għandi qatt ma kellu mument ta' dubju. F'dawk il-jiem diġà kelli storja ta' mard tal-qalb li kien mifrux fuq perjodu ta' disa' snin.

Imma ħa nibda mill-bidu. Meta kelli tmien jew disa' snin qodma kelli attakk ta' rewmatiżmu. Wara dan, madwar għaxar darbiet fis-sena kont nikkuntratta laringite, influwenza u irjiħat ta 'kull deskrizzjoni, li ġeneralment kienu jdumu minn sitt sa għaxart ijiem. Gradwalment żviluppat tonsillite kronika. Fl-età ta' erbatax-il sena skoprew ferita tal-valv mitrali f'qalbi u aktar tard sabu kardite rewmatika. Fil-ħmistax neħħew it-tunsilli tiegħi. Kontinwament sofrejt minn uġigħ tal-qalb fit-tul, newrite, debbilità u nuqqas ta 'rqad. L-irqad qasir li segwa sigħat ta' turment attendew inkubi tal-biża'. Meta qomt bil-lejl, bżajt mid-dlam. B'mod ġenerali, kont inqatta' tlieta jew erba' xhur tas-sena fis- sodda. Kien b'diffikultà konsiderevoli li tlajt taraġ wieħed; Dejjem kont imċaħħad minn mixjiet, eżerċizzji fiżiċi, għawm, vjaġġar, qari, u ħafna pjaċiri u rikreazzjonijiet oħra.

Jien dejjem kont taħt il-kura tat-tobba. Kienu 'jfejqu' bihom mezzi ta 'pyramidon, aspirina, antibijotiċi, analġeżiċi, važodilataturi, soporiċi u mediċini oħra simili. L-organiżmu tiegħi baqa' jipprotesta f'a

b’mod sorprendenti kontra dawk il-miżuri u l-kundizzjoni tiegħi gradwalment marret għall-agħar. Peress li konvint mill-ineffikaċja ta 'rimedji bħal dawn, fl-aħħar iddispensat minnhom kollha.

Jekk jogħġobkom aħfruni talli okkupajt l-attenzjoni tiegħek b'minuta bħal din dettalji. Jidhirli li se jinteressawk, speċjalment peress li l-bidla seħħet b'mod tal-għaġeb. I rrinunzja ikliet imsajjar mingħajr ebda diffikultà. Nutriment mhux ipproċessat qajjem fija sensazzjoni pjaċevoli ta 'purifikazzjoni interna u ħeffa. Kważi mil-lejl għan-nhar qalbi waqfet tinkwieta. Billi qabel kont inħoss uġigħ fir-reġjun tal-qalb mhux biss darba fil-ġimgħa, iżda kważi KULJUM u li għal SIGĦAT FUQ TMIEM, fl-ewwel sena ta’ ikel nej ma kontx ħadt fis-sodda għal ġurnata waħda. , u l-uġigħ f'qalbi kienu limitati minn sitta sa tmien uġigħ MOMENTARJU ta 'konsegwenza żgħira.

Għal sena u nofs issa ilni ma kellix attakk WIEĦED ta' influwenza jew kesħa. Fl-ewwel xhur l-uġigħ ta’ ras tiegħi spiċċat għal kollox. Imma l-akbar miraklu għalija kien il-fatt li bdejt torqod fi żmien FTIT MINUTI minn meta rtira torqod. Il-kapaċità tiegħi għax-xogħol żdiedet; id-dissipazzjoni preċedenti tiegħi, it-tensjoni nervuża u l-irritabilità sparixxew.

Fil-ħarifa għamilt vjaġġ lejn l-Armenja u ħdimt fil-'Matenadaran' (il-Manuscript Repository). X’ferħ kien li timxi bejn ħamsa u għoxrin u tletin kilometru kuljum fil-muntanji u mbagħad terġa’ lura d-dar bil-prontezza sħiħa biex tirrepeti l-prestazzjoni f’daqqa. Sirt bniedem ħieles, li fl-aħħar in-natura ammettiet f’ġiduha. Din hija tassew hena kbira, li għaliha għal darb'oħra nixtieq nesprimi l-gratitudni sinċiera tiegħi.

Moska, 16 ta’ Awwissu, 1965. Saħħti tkompli tagħtini kull sodisfazzjon, speċjalment peress li l-organiżmu tiegħi ġarrab provi pjuttost severi ta 'tensjoni mentali u nervuża (pressjoni għolja), kif ukoll għeja fiżika konsiderevoli sostnuta matul vjaġġi fil-muntanji.

Dalwaqt se nlesti t-tieni sena tal-ikel nej tiegħi. Qatt ma nista' naħseb li nirtira mill-ikel nej aktar. Il-mistoqsijiet li għamiltlek huma purament għall-illuminazzjoni u m'għandhomx joħolqu fihom

int l-inqas dubju dwar il-futur tiegħi. Fuq kollox, għalija l-aspetti fiżiċi tal-mistoqsija huma ta' inqas importanza mill-bażijiet spiritwali, li dejjem kienu sodi u ma jaqtgħux.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St Moska.

***

Billi l-kotba tiegħi ma jistgħux jinkisbu faċilment fl-Unjoni Sovjetika, dawk li jieklu nejjin konvinti hemmhekk jittraduċu sommarji tal-pubblikazzjonijiet tiegħi għar-Russu u jqassmu kopji duplikati tagħhom fost il-ħbieb tagħhom. Ħafna nies imbagħad jikkopja dawk is-sommarji minn xulxin. Dan li ġej huwa parti minn ittra twila miktuba minn mara Russa anzjana li tgħix fid-distrett ta 'Moska:

Khimki, 25 ta' April, 1965.

Ma nistax nesprimi jew, aħjar, ma nistax insib il-kliem xieraq li biha nesprimilek il-gratitudni bla limitu tiegħi. M'hemm l-ebda premju f'din id-dinja denja biżżejjed biex tirkompensa x-xogħol sagru tiegħek għas-salvazzjoni tal-ġisem u r-ruħ tal-umanità, l-'IKEL NEJN' tiegħek. Inbaxxa quddiemek u mhux quddiemek biss, imma wkoll quddiem il-persuna li ġabitli din ir-riċetta għażiża għas-saħħa, li tinkludi diversi siltiet estratti mill-ktieb tiegħek. Personalment ma kellix ix-xorti li nara l-ktieb tiegħek. Ħabib tiegħi - eks għalliem -
kienet ikkupjathom barra mhux mill-ktieb tiegħek direttament, iżda minn notebook ta 'ħabib tagħha - ukoll għalliema ta' qabel, u hija din is-sinjura li issa qed tikteb inti dawn il-linji, għaliex vista tiegħi stess hija fqira. Nista' nara b'għajn waħda biss u li bl-għajnuna ta' lenti, inkella kelli nirringrazzjak ħafna qabel.

Bdejt il-prattika tiegħi fil-15 ta' Frar u minn dakinhar ma kkunsmajt l-ebda ikel imsajjar, lanqas ħobż... Ikolli disgħin sena fil-15 ta' Awwissu 1966. Jiena aktar vigoruż minn sħabi kollha, u dan il-fatt huwa attestat minn oħrajn, ukoll.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 ta’ Awwissu, 1965.

Għażiż Sur Hovannessian,

Iz-zija u żewġha, li t-tnejn huma tobba f’Erevan, b’isimhom Danielian, jiktbu li huma taw benefiċċju kbir mir-rakkomandazzjonijiet tiegħek u jħeġġuni bil-qalb biex nadotta l-metodu ta’ nutrizzjoni u kura tiegħek. Għalhekk, min-naħa tiegħi nixtieq nistaqsi jekk tistax tibgħatli kopja tax-xogħol tiegħek bl-isem 'Raw-Eating', li għalih nirringrazzjak bil-quddiem.

Jien ġinekologu minn Istanbul. Għal dawn l-aħħar sentejn għandi ilu jaħdem fi sptar f’Sundsvall, l-Isvezja. Huwa b'interess u kburija kbira li se naqra l-ktieb tiegħek u l-istruzzjonijiet tiegħek, li minnu ħafna nies diġà kisbu tant benefiċċju."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moska, 19 ta’ Novembru, 1966.

Għażiż Sur Aterhov,

Ninsab sorpriżament kuntent biċ-ċarezza u s-sempliċità tal-ħsibijiet tiegħek. Huwa verament possibbli li tesponi skoperta daqshekk kbira b'tali mod sempliċi? 'O bniedem! In-natura ħolqot u mitmugħa lilek u ċ-ċelloli tiegħek b'ikel nej. Sakemm ma tkunx familjari bis-sħiħ ma 'l-istruttura u l-attivitajiet funzjonali ta' dawk iċ-ċelloli, ma tfixkilx ix-xogħol tagħhom permezz ta 'diversi sustanzi mhux naturali u velenużi.

Jien u marti aħna t-tnejn studenti post-graduate. Jiena fiżika u hi tabiba.

Aħna interessati ħafna fix-xogħol tiegħek...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 ta’ Marzu, 1966.

Silm lilek, O xjenzat tax-xjenzati! Sillem lilek, O għalliem tal-umanità!

Jiena assistent tat-tabib fil-Health Resort ta' Jermook ġewwa Armenja. Ilni nipprattika l-ikel nej mill-4 ta’ Novembru, 1965, wara li ġejt konvint mill-ktieb tiegħek. Jiena ċert li se niġi mfejjaq bil-metodu li tippropaga. Sa mill-1947 kont ilni nbati minn rewmatiżmu, poliartrite u disturbi tal-arterji koronarji. Sa mill-1963 saħħti kienet kompliet iddeterjorat, minħabba infjammazzjoni qawwija tal-kliewi, li minnha stajt nikseb biss serħan parzjali billi niekol dulliegħ.

Mis-sitt jum ta 'ikel nej ħassejt uġigħ qawwi fil-ġogi, iżda waqfu sussegwentement... Matul ir-reazzjonijiet inċidentali għal ikel nej ma esperjenzajtx nefħa tal-ġogi li qabel kienet akkumpanjata kull attakk ta' artrite. Lanqas ma kont inbati mill-parossiżmi tad-deni u l-dropiżija li kienu jagħmlu l-apparenza tagħhom kull meta l-kundizzjoni tal-kliewi tiegħi kienet aggravata. Issa nieħu rqad tassew sod u r-rata tal-polz tiegħi niżlet minn 120-140 għal 90-

100 taħbita fil-minuta (taħt kundizzjonijiet ta' tensjoni). Għaddew l-uġigħ ta’ filgħaxija f’qalbi, il-brija fuq rasi u l-għaraq f’saqajja. Diġà tlift ħames kilos fil-piż u l-uġigħ rewmatiku tiegħi għebu. Inħossni pjuttost tajjeb u s-saħħa tiegħi tkompli tiżdied.

Marti u ibni ta’ sitt snin ukoll, qed jadottaw l-ikel nej. Se trabbi t-tielet ibni — issa xahar — bl-istess mod kif trabbi lil bintek Anahit.

Għażiż għalliem tiegħi, ilni naħdem bħala assistent tat-tabib għal tmintax-il sena u issa ta’ sebgħa u tletin sena wasal biex inlesti kors ta’ korrispondenza fl-Istitut Pedagoġiku. Iżda huwa fil-ktieb tiegħek li fl-aħħar sibt it-tweġibiet għal numru ta'

problemi li ilhom itturmentawni — tweġibiet li ma stajt insib imkien ieħor. "Waħda minn dawk il-problemi hija għaliex it-trabi ma jistgħux jimxu bħaż-żgħar ta' annimali oħra mill-ewwel jum tat-twelid tagħhom. Issa ninsab konvint li r-raġuni għal dan u għal ħafna difetti fiżjoloġiċi oħra fit-tfal għandha tiġi mfittxija fl-imsajjar. ikel ikkunsmat mill-ġenituri u l-antenati tagħhom.Fil-fehma tiegħi wara tliet jew erba’ ġenerazzjonijiet ta’ nies li jieklu l-materja prima dawk id-difetti kollha jkunu ġew eliminati.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenja.

***

Oħti l-kbira tgħix Yerevan. B'mod regolari nibgħatha pakketti kbar ta’ kotba, li hi tippreżenta lil dawk li huma morda serjament jew li huma konvinti li jieklu nejjin. Hawn huma ftit estratti mill-bosta ittri tagħha:

“Għeżież Arshavir, naf li din l-ittra se tagħtik ħafna pjaċir. L-ikel nej qed jagħmel progress rapidu kemm f'Yerevan kif ukoll fi provinċji oħra. Ma tgħaddix ġurnata mingħajr ma xi ħadd iċempel jew iżurni. Jiġu jfittxu parir jew jistaqsu għall-kotba. Nippreżenta l-kotba tiegħek lil dawk li huma verament fil-bżonn. Hemm domanda bla limitu għall-kotba, li jgħaddu minn id għall-oħra u dalwaqt jitnaqqsu f’qatgħat. Ninsab inkwetat ħafna dwar id-drawwa tiegħek li tibgħat kotba b'xejn lil dawk kollha li jistaqsu. Kif tista’ tbati spejjeż bħal dawn ta’ tgħaffiġ?

Ma tistax tirrealizza kemm pazjenti jitfejqu billi jieklu nej, li huma verament grati lilek. In-nies hawn huma kollha umanitarji bħalek. Hekk kif xi ħadd jerġa’ jikseb saħħa mitlufa, jieħu fuqu l-inkarigu li jfejjaq lill-qraba morda tiegħu u b’hekk ħamsa jew sitta oħra jirkupraw minn diżordnijiet serji. Imbagħad jiġu għandi u jirrakkontaw l-esperjenzi tagħhom. Nies li ma setgħux jimxu pass issa jistgħu jimxu għexieren ta’ kilometri.

Wieħed minn dawk il-pazjenti kien qed isofri minn edema tal-idejn u saqajn għal għoxrin sena, u mwieżna mhux inqas minn 115-il kilogramma. Wara li adotta dieta li tiekol nej, tilef 10 kilogrammi f'20 jum. Ibnu qal, 'Missieri, li qabel ma kienx kapaċi jċaqlaq idejh u saqajh, issa jimxi bħal tifel.' Huma kontinwament ibierku lilek u lil Anahit.
Pazjent ieħor kien qed isofri minn infjammazzjoni tal-kordi vokali tiegħu, b'telf kważi totali tal-vuċi tiegħu. Issa rkupra għal kollox saħħtu wara dieta ta' ikel nej ta' xahar u nofs biss.
Għal darb'oħra, żagħżugħ ta '28 kellu suppurazzjoni tal-kliewi, akkumpanjata b'dropiżija ġenerali ta' ġismu kollu. Il-kundizzjoni tiegħu kienet tant serja li kull tama kienet ġiet abbandunata għalih, iżda issa jinsab pjuttost tajjeb grazzi għall-ikel nej. Tant hemm każijiet simili li huwa pjuttost impossibbli li tikteb dwarhom kollha. Skont l-istimi tagħhom stess, f'Yerevan biss issa hemm 2,500 ikel nej, li ħafna minnhom kienu ilhom morda serjament, iżda issa qed igawdu saħħa perfetta. In-nies jitfejqu minn mard tal-qalb, konkrezzjonijiet mielħa, pressjoni għolja, ulċeri fl-istonku, infjammazzjoni tal-kliewi, tal-fwied u tal-bużżieqa tal-marrara, kalkoli u ħafna disturbi serji ħafna oħrajn.

Jien kont marida ħafna. Jien sofrejt minn pressjoni tad-demm għolja bi tisfir fil-widnejn u kelli infjammazzjoni tal-fwied. Imnieħri kien joħroġ id-demm darbtejn jew tliet darbiet kuljum, inħossni dgħajjef u rqadt ħażin. Qalbi tant kienet fi stat ħażin li kull lejl kont nistaqsi jekk kellix nerġa' nara d-dawl tal-ġurnata. Imma issa torqod tant malajr li ma nismax lill-familja tmur għax-xogħol filgħodu. Tabilħaqq, xi drabi jħossuhom ansjużi meta nqum tard wisq, billi jaħsbu li għandi nkun marid. Irqaqt ħafna u jimxi kemm nimxi, ma nħossnix għajjien - b'sorpriża kbira għal kulħadd.

Dawk li jieklu nej jikkultivaw relazzjonijiet ta' ħbiberija ma' xulxin. Filgħaxija waħda ġejt mistieden fid- dar tal- Kolożjani. (Is-Sur Colozian huwa pittur veteran f'Yerevan. L-istorja tal-familja tiegħu hija tassew interessanti. Hu stess kien ilu jbati minn ulċera kronika fl-istonku, akkumpanjata minn emorraġija. Irrifjuta li jaċċetta l-mediċina f'

fl-isptar, inbidel għal ikel nej u rkupra kompletament mill-marda tiegħu. Martu kellha infezzjoni fungus (blastomikożi). Wara erba' xhur tiekol nej dwieferha bdew jikbru u s-sogħla tagħha sparixxa. Binthom iżżewġet, għaddiet it-tqala tagħha fuq l-ikel nej u welldet it-tarbija tagħha mingħajr traċċa ta' fsada, issa qed trabbi lit-tarbija tagħha b'nutriment nej.)

Kien hemm tnejn u tletin raw-eater kompluti, minbarra tagħhom stess familja ta' erbgħa. Il-kliem jonqosni biex niddeskrivi l-merħba li rċevejt mingħandhom. Huma kienu ħejjew mejda mill-aktar sabiħa u sumptuous, mgħobbija b'insalati nejjin appettanti, ħames jew sitt tipi ta' tarti nejjin estremament delizzjużi, li waħda minnhom kienu semmew Anahit, 'pilau' speċjali ta' qamħ Indjan imżejjen bi frott imnixxef mxarrba fl-ilma, u kull tip ta 'frott frisk u ġewż. Fl-aħħar ġabu platt savory ta' qamħ imħallat, ħafur, ġewż, żbib.

Il-mistednin kollha kienu tobba, artisti, mużiċisti u letturi. Huma għamel diversi diskorsi. Fl-aħħar irriżulta li kien it-tletin anniversarju mit-tieġ tas-Surmast u s-Sinjura Colozian.

Numru ġust ta 'tobba saru nejjin. Tabib żagħżugħ u martu, li kienet ukoll tabiba, ġew jarawni mis-Health Resort f'Jermook. Huma qaluli li kellhom erbgħin sa ħamsin pazjent kuljum, li kollha kellhom bżonn il-kotba tiegħek. Huma assigurawni li d-domanda għall-kotba tiegħek tista 'taħdem f'eluf. It-tabib fi Spitak kien ta taħdita dwar il-kolera, li fi tmiemha kien tkellem dwar l-ikel nej u kien ta parir lill-udjenza tiegħu biex tikseb kopja tal-ktieb tiegħek u, wara li taqrah bir-reqqa, biex ipoġġi r-rakkomandazzjonijiet tiegħu fil-prattika.

Tabib venerabbli ta' erbgħa u sittin ġie għandi minn Kirovakan. Huwa qalli li kien marid serjament, iżda li, flimkien ma' martu, kien adotta raw-eating aktar minn sena ilu u minħabba f'hekk irkupra saħħtu. Huwa qalli wkoll li d-Direttur tal-President tal-Iġjene Nutrizzjonali fl-Istitut tal-Mediċina ta' Yerevan, Dr A. Harootiunian,* kien ta taħdita f'Kirovakan fil-preżenza ta' tobba, pazjenti u, fuq kollox, dawk li jieklu nejjin. Fi tmiem il-lecture,

il-kwistjoni tal-ikel nej kienet tqajmet għad-diskussjoni. Għadd ta' nies li jieklu nej, li kienu ilhom xhur wara mimdudin fl-isptarijiet mingħajr ebda riżultat u issa kienu ġew imfejqa bil-ikel nej, kienu talbu li r-rekords tal-isptarijiet tagħhom għandhom jiġu eżaminati u li jsir tqabbil xieraq mal-kundizzjoni preżenti tagħhom. Huma kienu xtaqu wkoll ikunu jafu għaliex il-kelliem kien ikkritika pubblikament l-ikel nej mingħajr ma eżamina l-fatti rilevanti. Wieħed minn dawk li jieklu nej kien saħansitra wieqaf u staqsa lit-tabib Kirovakan jekk għarafx. Malli rċieva tweġiba negattiva, huwa kien kompla: 'Jien il-pazjent li l-każ tiegħu kont qiestu bħala bla tama u li ħriġt mill-isptar tiegħek biex tmut id-dar. U llum, grazzi għall-ikel nej, jiena f'saħħa perfetta.' It-tabib kien baqa' mistagħġeb."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Dan ir-raġel (Harootiunian) qabel kien daħħal artiklu f'a gazzetta bl-isem "Komunista"!! ippubblikat f'Erevan (1964, Nru. 17I), li fiha mingħajr ma tiċħad għal kollox il-benefiċċji tal-ikel nej! Huwa kien illimita l-użu tiegħu għal każijiet limitati ta 'ċertu mard biss, u fl-istess ħin kien ifaħħar il-proteini perniċi tal-annimali u l-vitamini artifiċjali. Fl-aħħarnett, kien wissa lill-qarrejja tiegħu biex ma jieklux ikel naturali mingħajr il-parir tat-tabib. Għal dawn l-affermazzjonijiet diġà tajt tweġiba mgħaffeġ fix-xogħol Armenjan tiegħi bit-titlu "Ful-mogħdijiet tal-ikel nej".

***

Din is-sinjura hija l-kunjata tal-kantanta famuża Armena (Ofelia Hambardzumyan), mara intelliġenti ħafna li s'issa kitbitli tlettax-il ittra, se nsemmi xi wħud minnhom kif ġej:

20 ta' Novembru, 1966:

Għażiż Sur Hovannessian,

"Kważi xahrejn ilu, qrajt il-ktieb tiegħek tal-ikel nej, li kien misluf lili għal ġurnata waħda biss, b'eċċitament, entużjażmu u togħma, kelma b'kelma, tant li l-pinna ma tistax u ma tistax tiddeskrivi. Fil-passat, Kont bl-addoċċ

niġri lejn il-mewt, bil-marka ta’ ġisem falz imwaħħal ma’ wiċċi għal ħafna snin. Iżda sparixxew kmieni fl-ikel nej.

Għadni ma spiċċajtx naqra l-ktieb masterful tiegħek, meta bgħatt l-ikel imsajjar u l-fliexken u l-kapsuli tal-mediċini li qatt ma kienu mifruda minni għal trash bin. Kien il-61 sena tiegħi meta aċċettajt dan ir-rigal mingħandek u ddeċidejt li nkun raw vegan. Qatt ma ninsa dan il-jum; Tista 'raden tajjeb ħafna x'bidliet seħħew fil-ġisem meqrud tiegħi. Fis-snin li għaddew, taħt il-pressjoni ta 'diversi mard, kelli ħajja mnikkta. Speċjalment il-marda tal-quater li tifga u x-xjatika insupportabbli kienu serquli l-irqad. Wara li ġejt meħlus mill-ħakma krudili tal-mard, sirt persuna attiva, b’saħħitha u stout u ġrajt qisu ċriev il-ġurnata kollha. Ma nistax insib kliem biex nesprimi l-gratitudni tiegħi; O ġenju tal-ġenji, għażiż ħabib tiegħi...

Jekk jogħġbok aċċetta t-tislijiet ta 'ħabib imbiegħed li huwa kburi li l-aħħar tagħha isem huwa l-istess bħal tiegħek (Ter Hovannessian). Issa ma niflaħx kif in-nies ipoġġu sustanzi tossiċi f'ġisimhom? Inbati meta niftakar kif, riżultat tal-injoranza, kont nistieden lill-għeżież tiegħi d-dar tiegħi u nagħtihom bhejjem imsajjar b’idi.

Qabel ma tiekol nej t-taħbit ta' qalbi għarrafni bi puplesija, li fl-opinjoni tiegħi kienet meqjusa bħala mewt pjaċevoli u faċli, Imma issa rrid ngħix biex naqra b'għajnejja stess u nisma' b'widnejja li isem ħu qiegħed fuq il- ilsna tad-dinja kollha. Ix-xogħol tiegħek huwa għaqli, l-ikel imsajjar irid jitwarrab, ir-rebħa tiġi lilek.

2 ta’ Awwissu 1967:

"Issa perfettament b'saħħtu u prosperu, bħal bniedem reali, nibgħat int it-tielet ittra tiegħi. Is-sentimenti ta’ qalbi huma tant li ma nistax niktebhom fuq il-karta; Jien għandi s-saħħa preżenti tiegħi lilek O salvatur tal-bnedmin, O ħu għażiż, nista’ nsejjaħlek ħu?

Meta ma rċevejtx tweġiba mingħandek għaż-żewġ ittri preċedenti tiegħi, sselleft il-ktieb il-kbir tiegħek mingħand sħabi u kkupjajtu kollu fi tliet notebooks ħoxnin. Issa din il-kopja qed tbiddel l-idejn. Iktar tard, sirt naf li bgħatt kotba u ittri, iżda ma waslux lili.

Hawnhekk, in-numru ta 'twemmin fil-veganiżmu mhux ipproċessat qed jiżdied jum wara jum jum; Fosthom hemm ukoll tobba. Ħafna minnhom jiġu għandi għal

xi mistoqsijiet, nippromwovi ikel nej; Nagħmel kejkijiet, halvah, insalati u dolmeh nej u nurihom lin-nies, nipprintja l-istruzzjoni tagħhom u nqassamhom fost in-nies, nikteb ismek fuq il-kejkijiet biż-żbib; Xtrajt wieħed minn dawn il-kejkijiet għal oħtek. Bekiet, għannannini u qaltli, "Mil-lum aħna żewġ aħwa. Il-bieb tad-dar tiegħi dejjem miftuħ għalik." Hija tatni t-tieni volum tal-ktieb tiegħek.

Spiss niltaqa' ma' oħtek, naqra l-ittri u d-dokumenti tiegħek, inħares lejhom ir-ritratti, ħarist b'kompassjoni kbira lejn ir-ritratti taż-żewġt itfal tagħkom li ġew moħlija minn ikel "ssaħħaħ" u drogi "effettivi"; Ġew sagrifikati, iżda minflok illum eluf ta' nies jiġu salvati minn ċerti mwiet u jibagħtu tislima fil-memorja tagħhom. Ġenji kbar fl-imgħoddi ħallew xogħolhom mhux mitmum minħabba dan it-tip ta' ikel u mediċini u tilfu... u int biss żvelajt dan is-sigriet. Ħalli l-ilsien imut li jazzarda jiċħad dawn il-fatti.

Issa ħalluni nitkellem ftit dwari nnifsi. Naħseb li jkun interessanti biex int tkun taf kif kont qabel bdejt niekol nej u kif jien issa. Kelli sbatax-il sena meta kelli uġigħ qawwi fuq in-naħa tal-lemin ta' dahru. It-tobba ma setgħux jifhmu l-kawża u għamluni biss skomdu bil-mediċini u l-massaġġi. Wara sitt snin, fl-aħħar ħadt l-isptar immut. Irriżulta li l-kilwa tal-lemin tiegħi hija mimlija ġebel u timbotta. Il-professur li operat il-kilwa tiegħi kien persuna intellettwali li kieku kien ħaj, kien iffirma l-iskoperti tiegħek biż-żewġ idejn; Huwa qalli li t-tobba kielu nofs il-kliewi tiegħek minħabba massaġġi u drogi ta 'ħsara u daħku. Ordnani biex għal dejjem ninsa niekol laħam, bajd, pickles, ilma minerali u ikel mielaħ u niekol aktar ħaxix u frott.

Segwejt din l-ordni għal sentejn jew tlieta, meta ħassejtni aħjar, erġajt bdejt niekol kollox. Ftit ftit, l-aptit żdied u l-piż tiegħi żdied jum b'jum; Bħal oħrajn, ħsibt li dan kien sinjal ta' saħħa, iżda rriżulta li kien l-oppost. L-ewwel, beda uġigħ ta 'ras qawwi, imbagħad saqajli nefħu, u fl-età ta' erbgħa u erbgħin sena, snien artifiċjali ġew sostitwiti minn snien naturali. Il-piż tal-ġisem tiegħi laħaq tnejn u tmenin kilo; Qtugħ ta' nifs, sogħla kronika, palpitazzjonijiet u stonku qares dawruni. Aktar tard, deher goiter, li

imdawwar għonqi bħal bajda iebsa. It-tobba riedu joperaw, imma jien irrifjutajt. Imbagħad, xjatika, arterjosklerożi, pressjoni tad-demm, hemorrhoids, gotta, eċċ kienu dgħajfu ġismi kollu sal-punt li ma stajtx nimxi.

Kamra tiegħi kienet bħal spiżerija ta 'pilloli aspirina, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit u veleni oħra, li kienu jiffurmaw nofs l-ikel tiegħi. Kont diżappuntat bit-tobba u għax kulħadd qal li dawn is-sintomi huma relatati mal-età, ħsibt li kien wasal it-tmiem ta' ħajti. Jien kont għajjien b'din id-dinja u xtaqt biss li puplesija sempliċi ttemm dawn l-umiljazzjoni. Qatt ma ġratli li jista' jidher miraklu u jsalvani minn dan il-ħmar il-lejl. Iżda dan huwa magħqud. Issa sbatax-il kilo xitan għeb (il-kittieb tal-ittra jinsa li l-ġisem oriġinali tagħha akkumula sbatax-il kilo ta 'ċelluli friski u b'saħħithom matul dan il-perjodu ta' ikel nej, jiġifieri, ix-xitan ma kienx sbatax-il kilo, iżda erbgħa u tletin kilo u forsi saħansitra aktar) u nimxi minn tarf tal-belt sa tarf l-ieħor tal-belt b'piż reali ta' erbgħa u sittin kilo u nitla' l-132 tarġa tal-fabbrika tal-cognac b'bagalji tqal lejn it-tifla ta' oħti li tinsab fil-klinika hemmhekk u għax il-ħaddiema u t-tobba ta 'hemmhekk huma kompletament familjari mal-kundizzjoni preċedenti tiegħi, huma sorpriżi.
Speċjalment meta jieħdu l-pressjoni tad-demm u jaraw tlettax flok dsatax. Dan jagħmilhom jibdlu l-opinjoni tagħhom u fil-fatt il-verità tirbaħ. Nipprepara ikel vegan nej delizzjuż fid-dar tiegħi u nieħu lilhom, jieklu u ngħid: "Hovannessian jibgħat il-kotba tiegħu lid-dinja kollha b'xejn. Nitratta wkoll lin-nies b'ikel nej, tiekol kemm trid." Ilni għaxar xhur ngħix f'din il-ferħ...

Irrid ngħid ftit kliem dwar id-detox tiegħi. L-uġigħ tal-mard tiegħi kien tant qawwi li ma ħassejtx l-ewwel reazzjonijiet ta' ditossifikazzjoni, biss iktar ma kont niekol, iktar ma stajtx nieħu biżżejjed. Raxx aħmar deher fuq in-naħa tax-xellug ta' ġismi, li kienet ukoll ta' wġigħ, iżda malajr ġiet solvuta. Il-ġilda tiegħi nxef f'xi postijiet, ħakk, ħadet brija u marret għall-aħjar; Il-kulur ta 'l-awrina tiegħi ġieli kien aħmar jgħajjat u kultant abjad u oħxon, iżda issa huwa ċar bħall-ilma. Kelli ftit uġigħ ta' ras qawwi li marru għall-aħjar waħedhom. Mill-ewwel jum ta 'ikel nej, insejt li hemm mediċina f'din id-dinja. Ma nistax nemmen li

xagħar abjad tiegħi sar griż issa u qed jirkupra fil-kulur oriġinali tiegħu."

Ittra Nru 12 - 7 ta' Mejju, 1971

"Tant għandi aħbarijiet li ma nafx minn fejn nibda u fejn nispiċċa. Ġurnata waħda mort l-isptar għal xi xogħol amministrattiv, rajt tabiba mara żżomm il-ktieb tiegħek f'idejha, tiġbor madwarha diversi tobba oħra u b'entużjażmu spjegat kif il-kunjat tagħha ġie salvat minn mard serju tal-kliewi permezz ta' veganiżmu mhux ipproċessat. Imbagħad qalet: "L-ittra tal-kunjata ta' Ofelia Hambarsoumian tinsab ukoll f'dan il-ktieb." Jidher li għamlet" ma nafni. Ħarist lejn il-ktieb u rajt li kien fotokopja tal-istess ktieb li kont iffirmajt u tajt lin-nies. Minħabba li l-ktieb tiegħek huwa rari ħafna, se jiġi fotokopjat biex aktar nies ikunu jistgħu jużawh. Meta dan it-tabib għarrafni, talbitni biex immur nara pazjent ġurnata waħda. Mort fil-ġurnata li konna rranġaw.

L-eks pazjent jismu Ozonian, issa kompletament b'saħħtu, kien organizza party lavish; Huwa veterinarju, martu tabiba, ħuh professur universitarju, martu wkoll tabiba, diversi ġurnalisti u xi nies li jieklu nejjin ġodda miġbura flimkien. Dr Abajian minn Kirovakan, daħal ma 'diversi segwaċi ġodda li jieklu nej.

Ozonian kiteb ittra lill-indirizz antik tiegħek sena ilu meta kien marid serjament, imma naħseb li ma waslitx. Din l-ittra hija tant interessanti u siewja li qed nikkupjaha u nibgħatha lilek. Kif tistgħu taraw fl-ittra, tant kien marid sena ilu li kienu diżappuntati fih, imma issa qed jagħmel ix-xogħol tiegħu b'saħħtu għal kollox; Ittra Ozonians:

"Ma nafx b'liema lingwa se nesprimi s-sorpriża u r-rispett tiegħi lejk li hija l-akbar filantropu u l-akbar xjenzat ta' din l-età. Għalkemm bħala riżultat tal-mard tal-kliewi tiegħi, jien tant dgħajjef li ma nistax nikteb ftit kelmiet anke lill-eqreb qraba tieghi, imma qed nikteblek bil-ferh kollu.Int l-unika persuna fid-dinja kollha li nista nikteb, imma ma nistax ma nikteb.Hija gieb il-ktieb tieghek u insista li Qrajtha, qgħadt fis-sodda biex ma noffendihx u bdejt naqra bil-qalb il-ktieb li kien imqatta' mill-qari żżejjed; Imma ma stajtx nieqaf dan il-ktieb tas-saħħar,

għax il-lingwaġġ qawwi u passjonat tiegħu, kif ukoll il-ħsibijiet profondi u tal-ħadid tiegħek, saħħru l-bnedmin kollha. Kienet il-mewt traġika ta’ dawn it-tfal li bagħtek fil-kantini moħbija tal-oċean xjentifiku fit-tfittxija tal-verità. Id-dwejjaq profond ġiegħlek issir ix-xemx tal-bijoloġija. Għal dan, l-umanità hija dejn iż-żewġ uliedek u isimhom jibqa’ dejjem fil-memorja tan-nazzjonijiet. Wara li qrajt il-ktieb tiegħek, jien immedjatament mort nej u mingħajr ma stennejt ir-riżultat tal-fejqan, nesprimi l-gratitudni tiegħi. Għax kont ċert mill-verità tad-dikjarazzjonijiet tiegħek; Minħabba li jien veterinarju u jien familjari ħafna mal-bijoloġija, stajt nifhem aħjar il-kobor ta’ kliemek. L-ideat kollha tax-xjenza bijoloġika, li kienu għeruq sodi f'moħħi għal għexieren ta 'snin, inbidlu f'ġurnata waħda. Jiena ċert li l-futur se jbaxxi quddiem il-kobor tiegħek, għax qatt ma ġiet moħbija skoperta kbira. Għandi 40 sena. Għandi nefrite kronika, il-kundizzjoni tiegħi hija serja ħafna. In-nitroġenu tad-demm tiegħi huwa 65-90 u Mimdud fis-sodda, nifs biss għalik, jien ċert li ser inkun tajjeb. Inkun midjun ma’ ommi talli wellditli u midjun lejk għall-kontinwazzjoni ta’ ħajti, għal dejjem...”

Aħbar oħra interessanti: wieħed mill-ġurnalisti tar-rivista "Science & Life" wasal Yerevan minn Moska biex jagħmel riċerka dwar l-iżvilupp ta 'kreaturi ħajjin.

Diversi tobba u nies li jieklu nejjin b'esperjenza nġabru fid-dar ta 'reporter li jieklu nej u kiteb rapport. Fittixni, u fil-15 ta’ Novembru 1971, l-ittra numru 13 (kien ktibt ittra dettaljata lill-editur tal-gazzetta "Avangard") milli jidher kellha effett, għax ġejt infurmat bit-telefon li speċjalista fil-mard tad-diġestiva. sistema, il-Professur Jivan Shmavonyan , ried jiltaqa’ miegħi u xi nies oħra li jieklu nejjin. X'nista 'nagħmel ħlief nagħmel festa għal dawk li jieklu nejjin attivi. Ftit jiem qabel il-party, ħadt leave of assenza mill-uffiċċju u mingħajr ebda imbarazzament, ippruvajt inpoġġi mejda li tkun ġdida għal dawk li jieklu ħajjin ukoll.

Ħobż nej, gallettini, basaq, kif ukoll diversi ġamm nej magħmul minn weraq tal-fjuri, żerriegħa tar-rummien, anke minn ġewż aħdar li nagħmel kull sena fir-rebbiegħa, u wkoll b'diversi insalati, kont imżejjen

tliet imwejjed kbar tant li diffiċli tgħid. Għal xi żmien, ħadd ma ażżarda jmiss it-tliet kejkijiet kbar li fuqhom jiddi ismek. Fl-aħħarnett, qatgħetha u lgħabtha. Il-mejda moaned mill-piż tal-frott u meraq tal-frott!



Oħt Aterhov (Siranush BabaKhanian) tidher fin-nofs, fuq ix-xellug tagħha hemm il-professur Shmavonyan, u Haikanush Ter Hovannessian qiegħed warajha.

Il-laqgħa kienet skedata fl-24 ta' Ottubru, 1971 fis-16:00. Sagħtejn qabel, bgħatt għal oħtek biex l-ewwel wasliet jaqtgħu idejha magħha bħala r-rappreżentant tiegħek. L-ewwel nett, l-onorevoli professur innifsu daħal u ħadli idi biż-żewġ idejh b'wiċċu jitbissem u ltaqa' ma' oħtek b'rispett kbir. F'mument ieħor, il-mistednin kollha ta 'eater nej kienu tobba, professuri universitarji, ġurnalisti, għalliema, eċċ, madwar ħamsa u erbgħin persuna daħlu f'daqqa. Bqajt ixxukkjat, proprju dakinhar wasal Dr Abajian fil-karozza tiegħu b'erba' onorevoli b'aġilità u ferrieħa minn Kirovakan; L-ewwel tkellem dwar il-mard tiegħu u bagħatlek il-gratitudni tiegħu talli teħles minn dan il-mard u awgura l-ġid għalik u għal saħħtek.

Imbagħad dawk kollha li jieklu ħajjin għamlu diskors wieħed wara l-ieħor u taw spjegazzjoni dettaljata dwar il-mard tal-passat u s-saħħa attwali. Il-professur kien bilqiegħda fil-kwiet, jisma' b'attenzjoni u jagħmel noti fin-notebook tiegħu. Il-biċċa l-kbira tal-mistednin ma kinux jafuh, meta qam u ressaq lilu nnifsu wara li tlestew ir-rapporti ta' dawk li jieklu ħajjin,

kulħadd poġġa bilqiegħda u beda jisma fis-skiet. Beda jitkellem bil-mod dwar l-intenzjonijiet u l-pjanijiet tiegħu.



Wieħed mill-professuri tal-università jaqra l-ittra ta' Hovannessian. Dr Abajian qiegħed bilqiegħda fuq in-naħa tax-xellug tiegħu.

Huwa qal: "Hovannessian fil-fatt għamel xogħol kbir. Storja juri li l-aktar xjenzati famużi ġew minn nies komuni; Għalkemm Hovannessian mhuwiex tabib, iżda bl-iskoperta tiegħu, huwa qiegħed fuq it-tobba u għandu d-dritt li jkun xjenzat. Għalkemm għandu għedewwa, imma l-verità hi li jirbaħ. Intom ilkoll għidtu, ikkwotajtu, imma dan il-kliem jibqa' miegħek. Għandek torganizza popolazzjoni, tieħu statistika ta' dawk kollha li jieklu ħajjin, tiddetermina x'mard kellhom fil-passat u x'inhi l-kundizzjoni tagħhom issa, u tagħtina dawn id-dokumenti". Skont il-proposta tiegħu, intgħażel kumitat ta' 15-il persuna, u ismi kien irreġistrat fih ukoll.Ddeċidejna li niffurmaw laqgħa bħal din darba kull tliet xhur.

Il-professur qal li ħaseb biex jistabbilixxi sanatorju raw-vegan, kien hemm ukoll diskors li jistabbilixxi ristorant raw-vegan.
Bħala konklużjoni, bit-talba tal-professur, ippreżentajt xi fotokopji tal-ittri tiegħek, tal-ittra mill-gvern Indjan, tal-

l-ittra li kont ktibt lil "Avangard", u tal-ittra ta' Ozonian u Makarian. Huwa kiel l-insalati u platti oħra kollha bi pjaċir kbir u staqsa kif jippreparahom. Qassamt għaxar kopji tal-formoli tal-insalata li kelli lill-mistednin. Din mhix waħda mill-verżjonijiet li bgħattlek, din hija ġdida fjamanta u kompluta.

Il-laqgħa damet mis-16:00 sal-21:00. Meta telaq, il-profecor ta waħda mill-karti tiegħu lili u oħra lil Siranoush u talabna biex dejjem inkunu f'kuntatt miegħu. Huwa qal lil Siranoush: "Nixtieq tassew nara lil ħuk, nikkonsulta u nħejji flimkien pjan effettiv biex tilħaq id-destinazzjoni dalwaqt. Huwa diffiċli li tikseb permess biex tivvjaġġa barra; Ikteb lil ħuk, forsi jista 'juża l-influwenza tiegħu biex tħejji stedina"

Indirizz tal-Professur: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St Erevan.

Ittra mill-gvern tal-Indja:

Servizz ta' Informazzjoni Indjan - TS Kanwar

Tehran, 4 ta' Jannar 1971, Ambaxxata tal-Indja. assoċjat tal-istampa

"Kif ġejna infurmati, inti ippubblikajt ktieb bit-titlu ta' "Tieklu nej". Tista' tinforma li l-gvern tal-Indja ħatar kumitat ta' teħid ta' deċiżjonijiet għal Nature Cure, li jwettaq studji dwar il-progress u l-iżvilupp tan-Nature Cure.
Il-ktieb tiegħek ingħata lil dan il-kumitat, li jagħraf u jaħseb li jkun xogħol tajjeb. Għalhekk, il-Ministeru tas-Saħħa u l-Ippjanar tal-Familja tal-Indja qed jaħseb li jbigħ dan il-ktieb enormi bl-irħis (ħames rupee biss) biex iqassmu. Huma mhux se japprofittaw mill-bejgħ ta' din il-pubblikazzjoni.

Inkunu grati ħafna jekk ġentilment tagħti permess lil lill-gvern tal-Indja biex jippubblika dan il-ktieb bl-Ingliż u fi tnax-il lingwa lokali oħra.

Ukoll, jekk jogħġbok għarrafna jekk dan il-ktieb ġiex aġġornat mill-Edizzjoni tal-1967. Jew trid timmodifikaha fil-futur qarib?

Għalhekk, inkunu grati jekk ikollna l-permess meħtieġ biex inkunu nistgħu nippubblikaw dan il-ktieb fl-Indja."

TS Kanwar.

Hija l-istituzzjoni tas-saħħa l-aktar attiva fl-Indja, li ġiet stabbilita fl-1964 minn Mahatma Gandhi. Huma jqassmu regolarment il-kotba u l-bullettini tiegħi fl-Indja. Il-Ministeru tas-Saħħa tal-Indja ġie introdott fil-ktieb tiegħi minn din l-istituzzjoni. Hawn xi partijiet mill-ittri li d-direttur ta' dik l-istituzzjoni kitbitli:

"Kont qrajt dwarek ħames snin ilu fil-British Vegetarian Magazine, li ma tantx tajt kas għaliha u kważi kont insejt; Sax-xahar li għadda, mara Messikana li tmexxi sanitarju hemm baqgħet magħna għal tliet ġimgħat u tkellmet ħafna dwarha. ikel nej.Minn dak in-nhar, kont b'sabar nipprova nikkuntattjak u ordna ktieb, imma kif stajt insib l-indirizz tieghek?Imma ftit tal-jiem ilu gew ghandna zewg persuni li ilhom hames snin fuq ikel nej u tawni tieghek indirizz.Dan l-istitut twaqqaf minn Gandhi u kelli x-xorti li na[dem hemm g[axar snin matul l-a[[ar snin ta [ajtu.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, l-Indja

President tal-Israel Vegan Society, editur ewlieni ta' "Nature and Rivista tas-Saħħa:

"Grazzi ħafna tal-bullettini li bagħtuk. Nippruvaw niksbuhom lil dawk li jridu jużawhom l-aktar. S'issa biegħna mitt volum tal-kotba tiegħek; F'pajjiż żgħir fejn ħafna mill-popolazzjoni ma tafx l-Ingliż, il-bejgħ ta' tant kotba huwa tassew suċċess kbir. Qed nibgħatilkom qoxra tar-rivista "Natura u Saħħa" (TEVA UBRIUT), li fiha jiġi stampat ukoll ir-ritratt sabiħ ta' Anahit ta' sitt snin. Issa qed nipprepara artiklu biex nistampa b'ritratt ta' Anahit ta' tnax-il sena."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St Nevey Oz. Iżrael

Dan it-tabib huwa l-president tal-British Vegetarian Society, li għandha prattika f'Londra, u wara li qrat il-ktieb tiegħi, kienet

konvinta u tagħti l-indirizz tiegħi lill-pazjenti tagħha u tippreskrivi l-ktieb tal-ikel nej. L-ittra li ġejja turi dan:

"Qrajt il-ktieb tiegħek dwar l-ikel nej. Dr Lato ippreskriva dieta ta' ikel nej biex jikkura l-kanċer tiegħi. Tatni l-indirizz tiegħek biex nista' tordna l-ktieb minnu. Nibgħat għaxar dollari bil-posta u jekk jogħġbok ibgħatli tliet kotba u sitt bullettini."

Is-Sinjura Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londra, W. 2

Is-Sinjura VERA STANLEY ALDER:

“Għeżież ħabib glorjuż, qrajt bir-reqqa l-ktieb tiegħek darbtejn u ħassejt dan dan il-ktieb se jwassal għal era ġdida għall-umanità. Huwa ferm meħtieġ li dan il-ktieb jitqiegħed quddiem għajnejn in-nies sabiex finalment ikun hemm vibranza ġenerali fid-dinja. Int ġenju li kien kapaċi jagħraf il-verità sempliċi u perfetta u tispjegaha b'mod aktar korrett min-nutrizzjonisti kollha li l-kotba tagħhom qrajt s'issa.

Ilni snin nisħaq man-nies li l-bniedem huwa frott u hekk se jissolvew il-problemi tad-dinja u tinħoloq dinja tad-deheb. Il-motto tiegħek ("sajjarx") jelimina r-raġunijiet, il-miżuri, il-moderazzjonijiet kollha, b'ordni sempliċi u bażiku. Int se telimina l-istatistika u l-bqija li ġew diskussi s'issa, u minflokhom se tipprovdi lin-nies b'saħħa u ferħ reali.

L-iskoperta tiegħek, bħall-iskoperta tal-elettriku, hija xogħol ta’ ġenju, u forsi n-nies li jifhmuk huma wkoll ġenji.

Jien se nagħmel dak kollu li hemm bżonn biex il-ktieb tiegħek isir famuż; Bħalissa qed neditja ktieb, nikteb ktieb ieħor u nagħti lectures. Il-ġranet huma qosra wisq biex tagħmel dawn l-affarijiet. Issa s-sitwazzjoni fid-dinja hija kritika, iżda jien u r-raġel tiegħi aħna mħeġġa, f'termini ta 'taf li inti u x-xogħol tiegħek u s-suċċess tiegħek għadhom f'din id-dinja. Jekk jogħġbok aċċetta li aħna qrib ħafna tiegħek.

Qed nibgħatlek wieħed mill-kotba tiegħi. "Ilna snin vegani, ma npejjipx jew nixorbu l-alkoħol, u issa jien u r-raġel tiegħi qed nużaw il-metodu tiegħek."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Londra.

ESSENZA TAS-SAĦĦA» L-ogħla Pubblikaturi tal-Liġi dwar is-Saħħa u l-Ħajja:

29 ta' April, 1968:

"Irċevejt il-ktieb tiegħek. Mhux biss insib li dan il-ktieb huwa eċċellenti, imma taqbel perfettament mal-ħsibijiet, l-azzjonijiet, u l-kitbiet tiegħi. Issa qed nippubblikaw rivista bl-isem "ESSENCE TAS-SAĦĦA". Minbarra l-pubblikazzjoni ta' din ir-rivista u l-kotba personali tiegħi, irrid inbiegħ kotba barranin li juru lin-nies it-triq it-tajba. Għal dan il-għan, huwa ċert li l-ktieb tiegħek għandu jkun inkluż fost il-kotba tiegħi, għalhekk jekk jogħġbok għarrafni dwar it-termini tal-iskont bl-ingrossa."

24 ta' Mejju, 1968:

"Ninsab kuntent li nibgħatlek ċekk ta' $82.5 għal ħamsin volum ta' kotba tal-ikel nej. Jekk inti lest li tagħtina d-drittijiet biex tipprintja l-ktieb, aħna naċċettawh bil-ferħ. Għandna l-għodda kollha biex nippubblikawh."

Box 2821, Durban, l-Afrika t'Isfel.

MISSJONI PUBBLIKA DAULAT RAM:

"Tkun sorpriż li tirċievi din l-ittra; Emmnni, wara li rajt il-ktieb tiegħek, il-membri kollha tal-bord tad-diretturi ta' dan l-istitut mhux biss ġew milquta ħafna, iżda wkoll kompletament konvinti li biss permezz tal-ikel nej tista' tiġi salvata l-popolazzjoni minn il-mard kollu. Il-komunità tagħna hija organizzazzjoni tal-karità. Iddeċidejna li nimplimentaw il-moviment tal-ikel nej fl-Indja. Jekk tippermettilna nipprintjaw il-ktieb tiegħek bl-Ingliż u l-lingwi lokali, aħna se nqassmu għaxart elef kopja b'xejn fl-ewwel lok. Aħna se ikkuntattja wkoll lill-Ministeru tas-Sa[[a biex huma jqisu wkoll din il-kwistjoni fl-attivitajiet tag[hom.Idde/idejna li nippruvaw il-verità fl-isptarijiet ukoll.

Nafu li l-filosofija tiegħek għandha l-avversarji tagħha f'termini ta' interessi personali, iżda f'pajjiż bħall-Indja, fejn il-biċċa l-kbira tal-popolazzjoni hija fqira u bil-ġuħ, l-ikel nej se jsib art xierqa u se jikkawża miljuni ta' bnedmin li bħala riżultat ta' ikel imsajjar u drawwiet u drawwiet ħżiena jbatu, jiġu salvati. "Iktar tard, meta l-ktieb tiegħek ikun

ippubblikat u r-riżultat jinkiseb, aħna nibagħtu stedina biex niġu l-Indja mal-familja tiegħek u naraw ir-riżultat b'għajnejk stess."

Krishan Mohan, Viċi Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Wara li rċevejt l-ittra mill-ambaxxata Indjana, iddeċidejt li nerġa' nipprova u ninforma lill-awtoritajiet ta' pajjiżna dwar din ir-rebħa. L-ewwel, ktibt l-ittra li ġejja lil MohamadReza Shah Pahlavi, mehmuż volum ta 'kotba Persjani, Ingliżi u Armeni mal-Uffiċċju Imperjali.

L-ittra:

"Ninsab kburi li nġibilkom l-aħbar kuntenta ħafna li tista' tkun diffiċli biex timmaġina għall-ewwel.

Bħala riżultat tat-tletin sena ta' sforzi, studji, riċerka u esperjenzi tiegħi, illum ġie ppruvat definittivament li l-kawżi tal-mard kollu huma kkawżati mill-konsum ta' ikel imsajjar, kimiċi u sustanzi mejta oħra li n-nies mingħajr ma jkunu jafu jdaħħlu f'ġisimhom. Sirt konvint minn dan meta tlift tnejn minn uliedi għeżież, wieħed fl-età ta' għaxar snin u l-ieħor ta' erbatax-il sena, riżultat tal-preskrizzjoni ta' mediċini "effettivi" u ikel "ssaħħaħ" minn tobba famużi. Ktieb dettaljat li kont ktibt bl- Armen kien stampat u ppubblikat fl- 1960, imbagħad sabiex ninforma lill- irġiel/ irġiel sħabi Persjani fl- 1963, ippublikajt temporanjament pamflet żgħir bil- Persjan, li kopja tiegħu ppreżentajt fl- istess ħin. Il-ktieb imsemmi ġie nnutat mis-Sur Pahlbod, Ministru tal-Kultura u l-Arti. Sejjaħni u wara diversi laqgħat daħħalni għand Dr.

Abbas Nafisi, Segretarju Ġenerali ta' Red Lion and Sun. Is-Sur Dr Abbas Nafisi u Dr Abolqasem Nafisi, il-kap tal-Isptar tal-Maternità Khaje Nouri, għoġbu l-ideat u l-opinjonijiet tiegħi u wiegħdu kull tip ta' għajnuna u kooperazzjoni; Għall-fini ta' investigazzjonijiet preliminari dwar ikel nej, introduċewni fl-Orfanatrofju Nemooneh u n-Numerry One u l-Isptar tat-Tfal Bahrami. Sfortunatament, iltqajt ma 'xi diffikultajiet hemmhekk, minħabba li kien meħtieġ li jiġu separati xi tobba u impjegati minn ideat żbaljati qodma u biex jiffamiljarizzaw il-ħsibijiet tagħhom ma' ideat ġodda, għalhekk, minħabba l-posponiment tax-xogħol, l-isforzi tiegħi baqgħu bla frott u abbandunajt temporanjament l-insegwiment ta ' il-kwistjoni. Naturalment, bil-kbir

dispjaċir, speċjalment peress li osservajt mill-qrib l-effetti ta 'ħsara tad-drawwiet tagħhom ta' l-ikel ħażin.

Bażikament, l-amministraturi tal-istituzzjonijiet imsemmija kif ukoll it-tobba kollha ma tawx attenzjoni għall-effett reali tal-ikel mejjet u mitmugħa biss ikel imsajjar u mhux vitali lill-pazjenti kollha, bħal ristoranti, li jikkawżaw mard 100%. Wara n-nuqqas ta 'suċċess f'pajjiżi stess, iddeċidejt li nesprimi l-ideat tiegħi lix-xjenzati ta' pajjiżi barranin, biex forsi b'dan il-mod nista 'nikseb evidenza valida u innegabbli biex nimplimenta l-pjan tiegħi f'art twelidi. Issa li wasal iż-żmien, inħoss li huwa d-dmir sagru tiegħi li nwassal din l-informazzjoni importanti lilkom li wrew l-intenzjoni tiegħek lid-dinja bir-rivoluzzjoni bajda tax-shah u n-nies.

Il-ktieb bl-Ingliż tiegħi ġie stampat u ppubblikat għall-ewwel darba fl-1963, u nbiegħ. Imbagħad, fl-1965, ippublikajt it-tieni ktieb bil-lingwa Armena u sentejn wara ttradujt l-istess ktieb bil-lingwa Ingliża, li bih bgħattlek lil kull wieħed minnhom. Bgħatt għaxart elef volum ta’ dawn il-kotba u madwar nofs miljun fuljett b’xejn lill-politiċi ta’ pajjiżi barranin, lil gazzetti, istituzzjonijiet, universitajiet, eċċ bil-mezzi u r-riżorsi personali tiegħi. Din is-sena għal darb'oħra, stampajt għaxart elef fuljett bil-lingwa Armena biex nipprovdu lin-nies b'xejn. Ir-riżultat ta’ dawn l-attivitajiet kien li llum fil-pajjiżi tad-dinja, speċjalment fl-Amerika, l-Indja u l-Armenja, hemm mijiet ta’ eluf ta’ nies li huma Raw-Vegan, ħafna minnhom kienu pazjenti li kienu diżappuntati bit-tobba, u issa huma jkomplu ħajjithom f’saħħa perfetta. Nirċievi eluf ta’ ittri ta’ ringrazzjament mingħandhom. Kważi l-vegans u t-tobba naturopathic u istituzzjonijiet tas-saħħa progressivi oħra jxerrdu l-kotba u l-fuljetti tiegħi u jibdew reklami estensivi dwar il-veganiżmu mhux ipproċessat; Huma jippubblikaw l-avviżi tiegħi fil-gazzetti tagħhom, jibnu sanatorji għall-veganiżmu mhux ipproċessat. Fil-Messiku, huwa stabbilit orfanatrofju tal-ikel nej. Il-ktieb tiegħi qed jiġi tradott bl-Ispanjol fl-Arġentina u bil-Ħindi f’Delhi u bħalissa qed jiġi stampat. Il-BBC ippreżenta l-ktieb tiegħi fuq it-TV u qara partijiet minnu lin-nies; Tobba filantropiċi fl-Ewropa, l-Amerika, eċċ jagħtu l-indirizz tiegħi lill-pazjenti "inkurabbli" u jirrakkomandaw qari l

ktieb li jiekol nej. Il-bijoloġisti tal-Akkademja ta' Yerevan jiddefendu u jappoġġjaw il-fehmiet tiegħi fir-rivista ta' kull xahar "Science & Technics".

Peress li l-ktieb il-kbir tiegħi bl-Armen kien ippubblikat għaxar snin ilu, il numru ta' nies li jieklu nejjin f'Yerevan żdied. Huma jistabbilixxu relazzjonijiet ma 'xulxin u jorganizzaw festi u ċelebrazzjonijiet ibbażati fuq ikel nej. Ħafna tobba jidhru wkoll fost dawn li jieklu l-ikel nej; Il-kap u l-professur tad-dipartiment tan-nutrizzjoni tal-Università ta 'Yerevan jorganizza lekċers dwar l-ikel nej, u f'dawn il-laqgħat, nies li ġew salvati minn mard sever jagħtu r-rapporti tagħhom.

Per eżempju, tabiba mara li sofriet minn paraliżi u kien ma setgħetx tiċċaqlaq għal erba' snin, qamet wara erbatax-il xahar ta' ikel nej u issa tinsab f'saħħa perfetta. Eżempju ieħor interessanti: wieħed mill-qraba tiegħi, żagħżugħ ta' tmienja u għoxrin sena, kien qed isofri minn dgħjufija fin-nervituri u ma tantx seta' jiċċaqlaq dirgħajh u saqajh; Ma tax kas tal-istruzzjonijiet b'xejn tiegħi, vvjaġġa lejn l-Ewropa tliet darbiet u nefaq aktar minn miljun rial sakemm finalment irċieva l-ktieb tal-ikel nej f'Lausanne mingħand newrologu famuż li kien qara l-ktieb tiegħi u sar jaf il-verità. Huwa mar lura Tehran.

Hemm eluf ta' dokumenti simili fil-fajl rilevanti u I

lest nippreżentahom lil kull persuna maħtura. Wara kollox, l-akbar suċċess li wasalli dan l-aħħar huwa li l-gvern tal-Indja għaraf uffiċjalment il-ktieb tiegħi bħala utli u ddeċieda li jippubblikah u jirrakkomanda l-qari tiegħu lill-poplu tal-Indja sabiex ikunu jistgħu jsegwu l-istruzzjonijiet tal-ktieb. . u jiġu salvati mill-mard, il-faqar u l-ġuħ.

Illum huwa definittivament ippruvat li dawk li jevitaw il-konsum ta 'ikel imsajjar, drogi velenużi u sustanzi mejta oħra huma ħielsa minn kull mard, kemm jekk ħafif jew tqil, bħal attakki tal-qalb, kanċer, dijabete, mard infettiv, irjiħat. eċċ huma salvati. Id-dokumenti disponibbli juru tajjeb li hekk kif jinfetħu sptarijiet ġodda, in-numru ta' pazjenti jiżdied proporzjonalment; Għax l-isptarijiet, l-ispiżeriji u l-kċejjen huma s-sors ta' tifqigħat ta' mard; Għalhekk, m'hemmx bżonn li jinbnew sptarijiet ġodda, iżda għandhom jinħolqu kundizzjonijiet biex l-isptarijiet jitħallew mingħajr pazjenti u jingħalqu wieħed wara l-ieħor, u

din il-kundizzjoni hija biss fil-bidla fil-mod kif jieklu n-nies. Kuntrarjament għal dak li jaħsbu xi nies, huwa faċli ħafna li tagħmel dan.

Peress li l-gvern tal-Indja ddeċieda, l-ewwelnett, huwa meħtieġ li n-nazzjon jiġi rrakkomandat biex jaqra l-ktieb tal-ikel nej u t-tieni, għandu jitħabbar uffiċjalment li t-tisjir huwa att mhux naturali u mhux vitali. Għandu jkun hemm limitu għar-reklami foloz u qarrieqa ta 'ikel mejjet, drogi velenużi u vitamini kimiċi.
Minflok iqassmu drogi velenużi fost il-bdiewa, l-uffiċjali tal-Korp tas-Saħħa jistgħu jgħallmuhom kif jikbru minn xi ħaxix ħaj. u qamħ imnibbiet, ippreparat ikel bnin delicious u rħis, jew kif persuna tista 'tissodisfa bis-sħiħ il-ġisem tagħha b'żewġ rials ta' qamħ ħaj, żewġ rials ta 'damal u żewġ rials ta' ħxejjex u tgħix mingħajr mard.
Permezz tal-istampa, tar-radju u tat-televiżjoni, huwa possibbli li twissi u tippreskrivi lin-nazzjon dwar il-bidliet fid-drawwiet tal-ikel, il-preparazzjoni ta 'ikel naturali ħaj u verament li jsaħħaħ; Sptarijiet jistgħu jiġu kkonvertiti gradwalment f'sanatorji; Il-mod kif jitimgħu mixtliet, orfanatrofji u sptarijiet għandhom gradwalment isiru obbligatorji raw-vegan. Bħala riżultat, in-nies iċċaqilqu dawn is-sanatorji lejn djarhom u jsiru t-tobba tagħhom stess. Dalwaqt l-isptarijiet se jkunu vojta mill-pazjenti u se jingħalqu wieħed wara l-ieħor. Il-konsum ta 'kull tip ta' tabakk, xorb, laħam, ħut u sustanzi oħra ta 'ħsara se jonqos gradwalment.

Lewż, pistaċċi, dati, żbib u oġġetti ta 'l-ikel ta' valur bħal dawn u ħafna frott u ħaxix ieħor huma esportati lejn pajjiżi oħra bl-orħos prezzijiet, dan għandu jitwaqqaf u m'għandha ssir l-ebda esportazzjoni. Allura l-ikel imkabbar hawn se jiġi kkunsmat min-nies tagħna stess u bħala riżultat, l-istandards tal-għajxien tan-nies se jogħlew u l-attitudni negattiva tagħhom tonqos. Serq, reati u falsifikazzjoni se jisparixxu. Dan, li għall-ewwel jidher impossibbli, se jsir realtà f'art twelidna fi żmien ftit snin.

M'għandniex nagħtu kas tal-kunċetti assurdi, foloz u żbaljati ta' xi tobba li jħobbu l-flus u bla ħniena, għax mhux biss ma setgħux isibu l-iżgħar rimedju biex jipprevjenu l-mard bil-pretensjonijiet tagħhom, iżda wkoll bl-azzjonijiet ħżiena tagħhom u

żbalji kienu kkawżaw it-tixrid ta' dan il-mard. It-tweġiba għal dawn id-diskussjonijiet kollha hija biss ir-riżultat definit ta' xogħol u azzjoni. Jekk ir-riżultat miksub fil-familja tiegħi ma jkunx biżżejjed għalihom, kif ukoll fost dawk li jieklu l-ikel nej li huma mxerrdin f'pajjiżi oħra, jekk nirċievi biżżejjed faċilitajiet u mezzi, lest nipprova u nipprova l-verità tat-talba tiegħi b'azzjoni f'perjodu qasir ta' żmien.

It-talba tiegħi hija li bil-paċenzja taqra l-kotba u l-avviżi li bgħattilkom bl-Ingliż."

"Għall-preżenza tal-akbar salvatur tal-umanità mill-faqar u l-mard:

Jiena uffiċjal irtirat tal-Armata Imperjali, li rtira bi tmintax-il sena u tliet xhur esperjenza minħabba l-obeżità eċċessiva fis-sena 1344 (kalendarju solari Persjan) skont id-deċiżjoni tal-Kunsill Mediku tal-Armata skont il-fajl tiegħi. mard serju li kien irranġat. Qabel irtirajt għal xi żmien biex nittratta l-obeżità tiegħi, li kont qbadt madwar 125 Kg, ġew preskritti pilloli għat-tnaqqija bħal Metrical u ħadthom, u b'riżultat ta' dan il-piż tiegħi laħaq il-150 Kg u baqa' jiżdied. Sakemm kont kompletament imċaħħad mis-setgħa li naħdem. Imbagħad, billi ordnajt vitamini, kebabs u ikel ieħor, sibt ukoll l-ażma. Ġie deċiż li nirtirani, jiġifieri mingħajr benefiċċji, jiġifieri b'salarju mhux komplut. F'dan iż-żmien meta l-ażma tiegħi kienet qed tittorturani, bagħtuni fid-dipartiment tal-allerġija tal-isptar Nru 502 tal-armata u tawni tmintax-il tip ta 'injezzjoni f'idi, u kull waħda minnhom li nefħa, qalu li int allerġiku għal dawk l-affarijiet, ovvjament nefħu kollha, imma tnejn jew tlieta Huma kkunsidrawhom malli l-petizzjoni ma kinitx vojta u qalu li inti allerġiku għalihom u għandek tagħmel injezzjonijiet tliet darbiet fil-ġimgħa; Bħala riżultat, sibt ażżma tal-qalb u billi ordnajt pilloli oħra bħal Valium, ġuleppi tas-sider u mediċini fatali, il-kliewi fallew u uġigħ addominali qawwi nefħa. Imbagħad il-piż tiegħi żdied minn 160 Kg u għal darb'oħra billi ħadt il-pilloli tal-corten b'saħħithom preskritti mit-tabib, kont ixaħħam kuljum u sibt dik li tissejjaħ Courtney obesity u erġajt intbagħat fuq stretcher

lill-sala tal-istess sptar ghal kura eterna! Wara l-kirurġija tal-ftuq taż-żokra, it-tabib qalli li żvojtajt tletin miljun unità ta 'peniċillina fl-istonku tiegħek; Issa nifhem li b'din il-peniċillina, kont ilħaqt il-limitu tal-mewt. F'dan iż-żmien, binti ċkejkna kellha rewmatiżmu tal-qalb u kellha tinjetta miljun u mitejn peniċillina (Penador) kull ġimgħa sal-età ta' 18-il sena. Min-naħa l-oħra, saqajli ibni ċkejkna kienu mgħawġa mill-ġnub u kien qed isofri minn hekk -imsejħa rakite. Marti, li tbati mill-faqar u minn ħafna mard tiegħi u ta' uliedi, ressqet ilment fil-qorti tal-appoġġ tal-familja u talbet għall-manteniment, u ma stajtx inħallas il-manteniment minħabba l-paga baxxa tiegħi, iddivorzjatha, li jfisser li nsalvaha. minn din il-ħajja miżerabbli. Bqajt ma' ħamest itfal morda u orfni. Kuljum, meta kont immur għand it-tobba bi fuljetti tal-assigurazzjoni tas-saħħa, kienu jimtlew ammont kbir ta' fuljetti u ammont kbir tas-salarju tiegħi kien imbedded f'forma ta' żjarat, ECG u miżati tal-laboratorju. Jien ukoll nitlef ftit mis-salarju tiegħi għall-franchise tal-assigura Sakemm il-kontabilista tal-iskola tat-tifel tiegħi, li nnota s-sitwazzjoni tiegħi, issuġġerieli l-ktieb tal-ikel nej. Qrajt dan il-ktieb b'entużjażmu sħiħ u aċċettajt il-kontenut tiegħu u flimkien ma' wliedi bdejna nieklu 100% raw vegan. Fi ftit jiem l-ażma tiegħi ċċarat; Imbagħad il-kundizzjoni ta' binti tjiebet bil-mod u r-riġlejn ta' ibni ċ-ċkejken iddrittaw, u erġajt bdejt żgħożiti. Fi żmien sitt xhur, il-piż tiegħi naqas minn madwar 160 għal 70 Kg. Matul dan iż-żmien, billi niekol kompletament nej, erġajt ħadt il-ħajja u l-freskezza ta' tifel u wiegħed lili nnifsi li qatt mhu se nmiss ikel fatali. Nirrispetta s-salvazzjoni tiegħi mill-isfortuna lill-ktieb tiegħek."



Is-Sur Akbar Tofangchi- Nru 11, Khazaei Alley, Viċinat Arabians, Naser Khosrow St, Tehran.

Il-kittieb ta' din l-ittra hija mara li tiġi Tehran Raw Vegans klabb kuljum wara x-xogħol tagħha u tgħinna fil-każin, u kultant anke taqbad xi filmati mix-xogħlijiet tal-każin:

"Kif għelejt il-kanċer permezz tal-veganiżmu mhux

ipproċessat: Dalwaqt se nkun qed niċċelebra t-tieni anniversarju tiegħi minn meta nmur raw. Sentejn ilu biss meta l-uġigħ tiegħi tal-kanċer kien qed jiżdied fl-intensità, ġejt introdott għal ktieb tal-ikel nej li biddilli ħajti għal kollox. Fil-fatt, dan il-ktieb salvali ħajti.

Nhar l-2533/2/21 (kalendarju imperjali Persjan) ħassejt xi ħaġa stramba f'sidra tal-lemin. Ftit imqalleb, mort għand it-tabib, iżda l-X-ray ma wriet xejn mhux tas-soltu. Wara xahrejn, l-uġigħ beda u malajr mar għall-agħar. Bdew iżuru tobba għall-kura.

Fl-2533/6/25 bil-permess tiegħi, saret kirurġija; Meta rġajt f'sensih, ndunajt li sidiri l-leminija kienet sparixxa, idi l-leminija kienet imnaqqsa.

Il-burdata tiegħi ma nbidlitx ħafna sakemm nhar l-2535/1/5, meta ħassejt uġigħ fil-koxxa tax-xellug, mort għand diversi tobba u wara li ħadt diversi ritratti, iddijanjostikaw kanċer fl-għadam u ordnaw

rapport kompjuterizzat ta 'osteotomija minn ras sa saqajh. tieħu F'kirurġija oħra biex tevita li l-marda timxi 'l quddiem, tneħħew ukoll l-utru u l-ovarji tiegħi. Għaddew erbgħin jum... it-tobba qalu li għandi nerġa' niddaħħal l-isptar. Iddeċidejt li mmur barra u nkompli l-kura hemmhekk. Mort Iżrael; Wara li neħħew is-sider tal-lemin, ħadu ritratti tal-pulmun u l-fwied tiegħi kull tliet xhur. Ħafna radjazzjoni ppenetrat ġismi. Ittrattawni bil-kobalt għal erbgħin sessjoni, f'kull sessjoni poġġew il-kobalt fuq naħa għal tliet minuti u fuq in-naħa l-oħra għal tliet minuti.

Fl-Iżrael, reġgħu bdew jieħdu ritratti u X-rays, ħadu ritratti tal-gotra tiegħi, li kont operajt fuqu snin ilu.

Fl-aħħarnett, it-tabib tiegħi spjegali l-proċess kollu u qalli: "Neħħew sidirek tard, din il-marda tattakka tliet partijiet tal-ġisem, il-pulmun, il-fwied u l-għadam; Għandek kanċer tal-għadam avvanzat. Ir-ras tal-wirk tant saret irqaq. li nistaqsi kif ma nkisirx waqt li kienet bilqiegħda fuq is-siġġu tal-ajruplan?"

Fl-Iżrael, huma taw ħmistax-il sessjoni tal-kobalt. Erġajt lura Tehran b'bagalja mimlija ritratti, ittri, preskrizzjonijiet u struzzjonijiet. Kelli kimoterapija għal ġimgħa f'Tehran, u mis-sebgħa ta' filgħodu sas-sagħtejn ta' waranofsinhar, poġġuli l-melħ fuq rasi. Minħabba li waqqfu l-ormoni, il-piż tal-ġisem tiegħi żdied minn tmienja u sittin kilo għal tlieta u tmenin kilo. Saħansitra bassru li xagħri se jaqa' u se nkabbar id-daqna u l-mustaċċi. Ġurnata waħda, meta xtaqt nieħu kapsula, meta qrajt il-fuljett, rajt li kien miktub li din il-mediċina għandha sa tnax-il riżultat ħażin u possibilment mewt; Imma kont għadni ħaj u għalhekk iddeċidejt li nieqaf indejjaq lili nnifsi.

Għaxar xhur wara, seħħet l-aktar bidla importanti f'ħajti. Meta wieħed mill-ħbieb tiegħi, li kien ipparalizzat hu stess, qalli li ħassu ħafna aħjar wara xahar li mar raw vegan, iddeċidejt li nsir raw vegan ukoll. L-għada, mort fil-klabb tal-raw vegans b'ġisem marid u diżappuntat biex nitgħallem dwar il-metodu ta 'nutrizzjoni tagħhom. Kilt nofs nej u nofs imsajjar għal ftit jiem, kont imħeġġeġ dejjem aktar u fl-aħħar sirt

eater nej assolut. Billi tiekol nej għall-ewwel xahar, ġara miraklu f'ġismi. Ix-xagħar tal-ħuġbejn, li kien waqa' għal kollox, reġa' beda jikber; Kelli aktar enerġija biex nimxi, il-vista tjiebet u ħassejtni qajmet. Ġurnata waħda waqajt mit-taraġ fuq l-art tal-irħam tal-uffiċċju ċentrali tal-assigurazzjoni; Ħassejtni nkun paralizzata. B'dawk ix-xahrejn ta' ikel nej, tant kien hemm bidliet f'ġismi li meta reġgħu ħadu ritratti tal-pelvi u riġlejli, it-tabib qal: "Għamam tiegħek huwa aktar b'saħħtu minn tiegħi". Ma kien fadal l-ebda traċċi ta' dawk il-feriti profondi f'ġismi. Żammejt id-dokumenti u r-ritratti kollha qabel u wara l-ikel nej. Illum, wara sentejn ta 'raw veganism, inbidel kompletament. Ma ħadt l-ebda mediċina matul dan iż-żmien.

Idi l-leminija, li kienet kompletament numb wara l-operazzjoni, reġgħet lura għan-normal. Ġismi, li kien mimli pimples taħt il-ġilda wara l-kimoterapija u kellu uġigħ qawwi, mar għall-aħjar u l-pimples sparixxew. Matul dan iż-żmien, tlift għoxrin kilo. Issa naħdem tmien sigħat kuljum u jien attiv ħafna fil-ħin liberu tiegħi. Nittama li nqatta' l-ħin tiegħi ferħan u b'saħħtu f'din il-ħajja ġdida."



Maryam Neshan BarJan, Imwieled fil-25 ta' Lulju, 1931 - Tehran

***

Dawn u eluf ta' ittri oħra riċevuti minn nies li jieklu nejjin ta' nazzjonalitajiet varji madwar id-dinja kollha juru li dawk il-pazjenti li jwaqqfu l-użu tad-droga u l-ikel imsajjar jitfejqu minnufih u b'mod invarjabbli minn kull tip ta' marda darba għal dejjem.

Il-gazzetta "AVANGUARD", li hija ppubblikata f'Erevan, il-kapitali tal-Armenja, tikteb f'waħda mill-ħarġiet tagħha (1964, Nru 98): "Għadd ta' inġiniera, mużiċisti u pitturi, kollha li huma rġiel tat-tagħlim, saru nejjin. Jassigurawkom li tant iħossuhom ħfief u b'saħħithom li ma jagħrqux u ma jħossux il-palpitazzjonijiet ta' qalbhom".

Il-ġurnal ta 'Moska imsejjaħ "XJENZA U ĦAJJA" jistqarr fi Il-ħarġa tagħha ta' Marzu, 1965 li hemm ħafna nies li jieklu nej fost il-qarrejja tagħha, li tfejqu minn diversi mard u għarrfu lill-edituri bid-dettalji sħaħ tal-fejqan tagħhom.

Fiċ-ċirkostanzi wieħed ma jistax jifhem għaliex il-bijoloġisti u awtoritajiet responsabbli oħra ma jieħdux miżuri attivi biex jimplimentaw il-prinċipji tal-ikel nej. Għala joqogħdu lura meta nstab it-triq biex jilħqu l-mira finali tagħhom li jeħilsu lill-umanità mill-mard u li jiżguraw ħajja ferħana għal kulħadd? Jekk jagħżlu, jistgħu jfejqu lil kull persuna marida fi żmien xahrejn u jbattlu l-isptarijiet tal-pazjenti tagħhom. Huwa dmir ta' kull persuna nobbli li tistaqsihom jekk tixtieqx tilħaq dan l-għan jew le.

Jiena niddikjara solennement lid-dinja kollha li MILL-ILQA' L-ISKRIZZJONI TA' MEDIĊINI VLENUŻI U IR-RAKKOMANDAZZJONI TA' IKEL IMSAJJAR GĦANDHOM JITQISU BĦALA L-AKTAR RELITI MILL-QALB KONTRA L-UMANITÀ, GĦAX HUMA L-FATTURI LI

KAWŻA IL-MARD KOLLHA TAL-BNIEDEM.

***



Kelb abjad sabiħ ta’ 7 snin, Jackie jgħix magħna bħala raw vegan mill-ewwel ħajtu.

Issa huwa faċilment ippruvat li l-ikel tal-laħam mhuwiex naturali anke għal oħrajn annimali, u m'għandniex karnivori reali. Jackie ilha mdorri bl-ikel li nieklu sa mit-twelid. Il-biċċa l-kbira tal-ikel tiegħu jikkonsisti f'qamħ, dati, żbib, pistaċċi, insalati u frott varji, dawn kollha f'forma ħaj (nej), għax fid-dar tagħna lanqas gramma waħda ta 'ikel mejjet. Dan il-kelb anke jiekol il-basal u r-ravanell b’xewqa kbira.

Meta nieħduh barra l-belt, jirgħa bħal ħaruf fil-mergħat ħodor. Meta mqabbel ma 'klieb oħra, dan il-kelb huwa estremament b'saħħtu, frisk u mimli enerġija. Jekk irridu nidraw il-frieħ tal-iljuni, il-leopardi u l-ilpup jieklu pjanti bħal dan il-kelb, wara ftit ġenerazzjonijiet jabbandunaw kompletament il-ferroċità tagħhom u jsiru kalmi, u jkunu jistgħu jgħixu flimkien ma’ annimali oħra bħall-baqar. Iżda għall-kuntrarju, qatt ma nistgħu nidraw il-baqar jieklu l-laħam.

X'għandu jiġi evitat?

Il-frott imnixxef li ġie pproċessat bil-kubrit jew ilma li jaqta jew ma 'kimiċi oħra m'għandhomx jiġu kkunsmati, minħabba li m'għandha l-ebda valur nutrittiv u hija biss sustanza velenuża, sabiex anke d-dud ma jersaqx lejha. M'għandekx tikkonsma dak iż-żejt taż-żebbuġa li ġie ffiltrat bil-kimiċi u li m'għandux il-kulur jew ir-riħa u t-togħma naturali tiegħu

u tilfet il-valur nutrittiv tagħha. Żebbuġ immellaħ, ħjar imnaddfin u pickles ippreparati bil-melħ jew ħall mhumiex meqjusa bħala ikel ħaj u naturali. Ukoll, il-ħall, l-inbid u dawn l-ikel li jkunu rritornaw mill-istat oriġinali u naturali tagħhom m'għandhom l-ebda valur nutrittiv. Il-melħ huwa wkoll ippreparat b'mod li jisħon u jagħmel ħsara, minbarra l-fatt li l-melħ meħtieġ mill-ġisem, jeżisti fil-frott u l-ħaxix. Tużax permanganat jew diżinfettanti oħra biex taħsel frott u ħaxix.

Evita kmamar sħan, ħwejjeġ sħan u arja maħmuġa. Tużax sapun jew xampù, fihom kimiċi li jagħmlu ħsara lill-ġilda u lill-ġisem; Ħu doċċa kmieni kemm jista 'jkun.

Vegans mhux ipproċessati ma jieklu ikel mhux naturali, imsajjar, tal-laħam u xaħmi biex jkollok għatx ħafna; Ma tikkonsmax kaloriji bla siwi biex tintefa bl-ilma kiesaħ, ma tagħraqx biex timla postha bl-ilma. Barra minn hekk, l-ikel naturali għandu biżżejjed ilma magħhom. In-natura pproduċiet ikel naturali b'tali mod li jkun mimli ilma fis-sajf u baxx fl-ilma fix-xitwa. Meta min jiekol nej ikun għatxan, jaqta' l-għatx tiegħu billi jiekol ħjar jew tadam jew tazza meraq tal-frott jew ilma pur tan-nixxiegħa. Għal dan il-għan u sabiex iżżid l-ilma mal-kompost eċċ., kull ħlejqa ħajja għandha tipprepara tazza waħda jew tnejn ta 'ilma tan-nixxiegħa kuljum. Fil-prinċipju, li jiekol ħaj m'għandux iħalli xi sustanzi kimiċi jew tossiċi fil-ġisem tiegħu, anki jekk l-ammont huwa żgħir ħafna; huwa li m'għandux jixrob ilma tal-vit. Dan l-ilma għandu klorin u fluworidu, u ma jimpurtax kemm hu żgħir, minħabba li għandu s-setgħa li joqtol il-mikrobi, għandu wkoll is-setgħa li jagħmel ħsara liċ-ċelloli tal-ġisem tal-bniedem. Iċ-ċelloli tal-bniedem huma wkoll sensittivi bħal mikrobi, huma wkoll ivvelenati malajr u jfallu, jinstemgħu kritika qawwija fid-dinja kollha dwar din il-prattika ħażina. Xi nies jissottovalutaw dan l-avvelenament, jieħdu dan l-ilma tal-vit, iżidulu xi kimiċi u veleni ġodda, jagħmluh kuluri differenti u jsejħulu xorb mhux alkoħoliku.

Darba fix-xahar, inġibu ftit buqari bl-ilma min-nixxiegħa ta' Vanak ta' Tehran li hija qrib tagħna u nużawha. Hemm differenza kbira bejn it-togħma u r-riħa tal-ilma tan-nixxiegħa u l-ilma tal-vit.

Il-bexx u l-fertilizzanti kimiċi hija waħda mill-azzjonijiet mhux għaqlin tan-nies "ċivilizzati" ta 'din l-era. Nies greedy ivvelennaw id-dinja bihom

fertilizzanti kimiċi u jżidu artifiċjalment l-ammont tal-prodott u minflok ibaxxu l-kwalità tiegħu; jisprejjaw il-frott u l-ħaxix meta jkunu misjur u jbigħuhom lin-nies immedjatament. Aktar tard, it-tabib innifsu, li vvinta dan il-bexx, jara r-riżultat ħażin tax-xogħol tiegħu stess u minflok iwaqqaf, jipprojbixxi li jiekol frott u ħaxix.

Issa li s-sitwazzjoni hija bħal din, in-nies m'għandhomx jużaw il-ħsara tal-bexx bħala skuża u sajjar frott u ħaxix. Għax jekk il-bexx jeqred il-valur tal-prodott per eżempju b'10%, it-tisjir jeqred il-valur b'100%, u fl-istess ħin, jipproduċi ferm aktar velenu f'ikel mejjet milli bexx. In-nies għandhom jaħslu sew dan l-ikel ivvelenat u fl-istess ħin jiġġieldu kontra din il-prattika inumana. Issa l-vuċijiet tan-nies huma mqajma minn madwar id-dinja. Huma jiffurmaw assoċjazzjonijiet, jistampaw rivisti, u jiftħu ħwienet speċjali u sanatorji u boarding houses biex jitimgħu lin-nies b'ikel li jkun ġie prodott mingħajr fertilizzanti kimiċi u pestiċidi. Uħud mis-segwaċi barranin tiegħi, jixtru art għalihom infushom biex ikollhom ġnien privat u jipprovdu l-bżonnijiet tal-frott u l-ħaxix tagħhom mingħajr fertilizzanti kimiċi u jgħixu fil-libertà reali.

Avventura tal-Assoċjazzjoni RawVegans ta' Tehran Iddeċidejt li nittraduċi

u nippubblika l-ktieb tiegħi bil-Franċiż, bil-Ġermaniż, bl-Ispanjol u bl-Għarbi, u wkoll li nagħmel kotba minn ittri interessanti ħafna u nkabbar l-attività globali tiegħi, iżda ħbieb u nies tal-ikel mhux ipproċessat insistew li jistabbilixxu klabb f'Tehran. . Flimkien ma' xi fundaturi, ġbarna somma flus bejnietna, ħejjejna charter u bdejna x-xogħol. Tajt iż-żewġ kmamar kbar tiegħi fil-pjan terran tad-dar tiegħi bl-ilma, elettriku u telefon mingħajr ħlas lill-klabb u qattajt sentejn u nofs fit-tmexxija tal-klabb u raw vegan restaurant. Ġbart membri li kienu fidili lejn il-filosofija tiegħi u l-kostituzzjoni tal-komunità tagħna, u kienu attivi, għenu, organizzaw laqgħat ta' ħbiberija, tkellmu dwar ir-riżultati li kisbu minn jieklu nejjin, ġabru rigali, u ċajtaw bħal familja kbira u f'dan mod kif inġabru madwar 900 membru.

Sena wara l-formazzjoni tal-grupp, is-Sur Javad Ramezani, li kien marid serjament u t-tobba kienu qatgħulu l-istonku u

duwodenu u għamel bidliet fl-istonku tiegħu, ġie fil-każin waqt li kien qed imut (skond dak li qal) u sar membru, sar niekol u ġie salvat mill-mewt. Kien interessat ħafna fl-attivitajiet tal-komunità u ġie elett bħala membru tal-bord tad-diretturi. Sfortunatament, qatt ma seta' jifhem il-filosofija profonda u sempliċi tal-veganiżmu mhux ipproċessat. Xi drabi qal: "Il-ħsieb tiegħi għadu ma laħaqx f'moħħ Aterhov, jista 'jilħaq hemm xi darba." Ilni snin nistenna dawn il-jiem, imma għalxejn. Is-Sur Ramezani qal: "Aterhov m'għandux jattakka lit-tobba u x-xjenza medika u jikkundanna l-attivitajiet ħżiena tagħhom." Imma ma kellix din l-opinjoni u ridt ngħid il-verità lin-nies.

Meta l-attivitajiet tal-każin saru ftit prosperi, żvojtajt l-ewwel sular tad-dar tiegħi, żidt mal-kmamar ta' qabel b'terz tal-kera offruta mis-sensara, u tajthom lill-każin (nofs id-dar tappartjeni għal tiegħi mara.Ma nieħux kera minn nofsi). Bi spejjeż tiegħi stess, ftaħt bieb speċjali għat-triq u bnejt kantina ta' 30 metru kubu għall-ħażna, il-membri tal-komunità ma kellhomx laqgħat regolari, ħatrejna bord tad-diretturi fost xi wħud mill-membri attivi, u sabiex biex jipprova lis-Sur Ramezani li Huwa żbaljat fil-fehmiet tiegħu, inħallih jagħżel il-bord hu. Huwa għażel lil Dr. Mohammad Kaar (Professur tal-Università Medika ta' Tehran) bħala ċ-Chairman tal-Bord tad-Diretturi. Dan it-tabib kiteb ktieb bl-isem "Raw Vegetarianism" mimli formuli tal-laboratorju assurdi u bla sens u ħela l-ħin tal-udjenza b'lekċers bla valur. Malajr ħoloq taqlib fil-każin li kellna nkeċċuh mis-sħubija skont l-Artiklu 29 tal-kostituzzjoni tal-każin. Mar ma' xi nies li jaħsbuha l-istess, investa u fetaħ klabb bl-isem ta' "Scientific Raw Vegetarianism" fuq il-Ministri St, kull persuna tilfet 40 jew 50 elf toman u għalqet, xi nies ukoll iddispjaċu bil-ħidma tagħhom u reġgħu daħlu fil-klabb tagħna. Is-Sur Ramezani ma tgħallimx mill-azzjoni ħażina tiegħu, iżda għall-kuntrarju, minflok tabib wieħed, daħħal żewġ jew tliet tobba oħra fil-każin biex jagħtu diskors.

Kieku aċċettaw kliemi li kont ktibt snin ilu fil-ktieb Raw-Eating, il-biċċa l-kbira tan-nies li mietu f'dawn l-aħħar snin kienu jkunu ħajjin issa. Pereżempju Dr Iqbal, il-kap tas-sistema medika,

li tani l-qorti biex jiġi kkastigat, imma hu stess ġie kkastigat fil-ħajja reali u miet. Fortunatament, il-qorti ċaħdet l-ilment tas-sistema medika bħala bla bażi u ddeċidiet favuri. Is-sistema medika sostniet li qed ninterferixxi fix-"xjenza" medika imma m'għandi x'nagħmel magħhom, nuri biss it-triq tan-naturi u din it-triq it-tajba se żżomm lin-nies b'saħħithom u tfejjaqhom, u bħala riżultat, il- mod tad-dħul tat-tobba huwa mblukkat, iżda l-ebda negozjant jħobb in-negozju tiegħu li jagħmel il-flus jinqered! Fil-ktieb "Raw-Eating" li fih tiġi interpretata l-filosofija tal-ikel nej u bil-gwida ta 'dan il-ktieb, is-soċjetà ta' vegans nej hija ffurmata, jissemmew xi punti bażiċi li juru l-ħażin u l-ħsara tax-xjenza medika.

Jien niddependi ħafna fuq il-fluss ta' din l-assoċjazzjoni u l-klabb għax għandi biex nipprova kif naħli l-ħin kollu għal sitt snin, bqajt 'il bogħod mill-attivitajiet globali, ħdimt ħafna u nefaq il-flus, iżda dawn l-isforzi kollha ġew moħlija għax ftit cheaters, ħadu l-komunità, il-klabb, u r-ristorant bil-proprjetà kollha tiegħu u għamara mingħandi u l-membri reali tal-komunità u għaddewhom lill-avversarji. Is-Sur Javad Ramezani, negozjant għani krudili u li jħobb il-flus; Ma setax jifhem it-tifsira profonda tal-filosofija sempliċi ħafna u eċċellenti tal-veganiżmu mhux ipproċessat, kuntrarjament għall-opinjoni tiegħi, ħaseb li se jilħaq id-destinazzjoni tiegħu aktar kmieni permezz tax-xjenza. Tant emmen fl-opinjoni tiegħu u tant kien ċert minnu nnifsu li ddeċieda li jagħmel xi ħaġa biex ikeċċini mill-klabb u jpoġġi lilu nnifsu flok tiegħi u l-filosofija xjentifika tiegħu minflok il-liġi tan-natura. Poġġew il-ktieb ta' Dr Majdi "Kul u sir sabiħ" flok ktieb tal-ikel nej u jieħdu f'idejhom il-każin bl-għajnuna tat-tobba. Biex jilħaq dan l-għan perikoluż, huwa kellu juża mijiet ta' ksur, ksur tal-liġi, gideb, theddid, sfurzar, staging, eċċ. L-ewwel, ipprova jneħħi minnu lil MohammadReza Mahtabi u Manouchehr Safarzadeh (żewġ membri tal-bord tad-diretturi) .

Is-Sur Mahtabi, inġinier agrikolu ta' 28 sena li baqa' ħaj minn mard sever tal-kliewi billi jiekol ikel nej, għen biex isewwi l-klabb għal diversi xhur. Kien żagħżugħ b'talent li bi kburi għamel il-wiring, plumbing, pittura u tpinġija tal-każin bl-għajnuna ta'

Sur Safarzadeh. Imbagħad mexxa l-klabb kollu u r-ristorant għal sitt xhur. Studja l-preparazzjoni tal-insalati nejjin u kiteb ktieb bit-titlu “Ikel vegan mhux ipproċessat, l-uniku ikel uman”. Is-Sur Mahtabi ried jistabbilixxi kumpanija agrikola għas-soċjetà, iżda l-pjan tiegħu tħalla mhux lest għax l-art xierqa ma nstabitx; Is-Sur Mahtabi ma tantx hu sinjur, u kieku konna tajna salarju żgħir biex imexxi l-każin u żammewh, il-każin tagħna ma kienx ikun f'din is-sitwazzjoni miżerabbli, iżda s-Sur Ramezani kien ffastidjat tant li ħarab minna. u qal lil sħabu: "Se mmur, niekol imsajjar u mmut." U għamel l-istess. Mar Khorramshahr, kiseb impjieg fil-bank Keshavarzi, tbiegħed mid-dar, ħbieb u nies, baqa' waħdu, sajjar, u bħala riżultat, il-marda tal-kliewi tiegħu reġgħet dehret u qatlu.

Is-Sur Manouchehr Saffarzadeh ħadem ħafna għall-klabb u għen, iżda għax fehem l-aqwa filosofija profonda tal-raw veganism u dejjem iddefendiha, kien għaliex is-Sur Ramezani ħares lejh bħala ghadu, b'dan il-mod. Il-bord kien imxerred. Is-Sur Safarzadeh mar Shiraz u s-Sur Abulfazl Sadarat mar Jahrom, is-Sur.
Ramezani u s-Sur Kayhani baqgħu, is-Sur Abulfazl Kayhani mhuwiex persuna importanti, huwa qarib tas-Sur Ramezani u l-ħabib leali tiegħu. Ivvjaġġajt barra minn Malta tlieta jew erba' darbiet madwar dan iż-żmien, raw vegans jistiednuni madwar id-dinja kollha, iridu jarawni, u kultant immur naranihom. F'dawn is-sitwazzjonijiet, is-Sur Ramezani ra l-fied vojta u beda d-dittatorjat tiegħu. Għandna kostituzzjoni mfassla minn ġuristi ta' esperjenza li pprevedew kollox u saħħew l-awtorità tiegħi biex jipprevjenu tali vjolazzjonijiet; Imma s-Sur Ramezani ma jafx il-liġi. Għalih, ix-xewqa tiegħu hija l-liġi.

Skont l-Artikoli 18, 21, u 29, is-Sur Ramezani u s-Sur.
Kayhani tkeċċew legalment mill-komunità, u kull mossa li għamlu kontrija kienet illegali u koerċitiva. Kieku ridt, stajt nuża l-awtorità tiegħi fil-ħin, neħħejthom u ħadt f'idejha t-tmexxija tal-għaqda, iżda kemm tista' tidher stramba, kelli interess speċjali fis-Sur Ramezani għall-ispirtu attiv u dinamiku tiegħu, speċjalment li kien attiv u jgħin lill-għaqda. Huwa kien organizza seminar fil-ġnien tiegħu. Ma ridtx niddejjaq lilu; Jien kont dejjem nistenna li jaċċetta l-iżball tiegħu u jerġa' lura għandna.

Forsi kien qed iqarraq bija u jqis lilu nnifsu għaqli għax jaċċetta x-xjenza medika, imma jien le. Huwa qal: "Wieħed irid juża kull tip ta 'mezzi u pjanijiet għall-ġlieda." Is-Sur Ramezani ħatar lil wieħed mill-ħbieb u sħabu tal-klassi, is-Sur Mostaan, bħala bookkeeper, li jieħu l-flus kollha miġbura mill-bejgħ tar-ristorant, l-uffiċċju, u s-sħubija lill-bank u jferragħhom fil-kont personali tas-Sur Ramezani. X'jagħmel is-Sur Ramezani b'dawn il-flus? Ħadd ma jaf u ma jwieġeb lil ħadd. Is-Sur Ramezani kien għamel siġill; Nhar il-Ħadd u t-Tlieta mis-16:00 sal-20:00 u l-Ħamis mis-13:00 sal-15:00 lekċers u pazjenti ġew eżaminati b'xejn minn tobba u nutrizzjonisti. Huwa jpoġġi dan is-siġill fuq il-fuljetti li kont stampajt bi spejjeż tiegħi, għax is-Sur Ramezani ma jonfoqx flus fuq ir-reklamar. Is-sistema medika lmentat miegħi li kont qed nindaħal fix-xogħol mediku, issa s-Sur Ramezani qed jagħmel dan.

Huma bdew acupuncture fil-każin għal xi żmien; Nisa, tfal, anzjani u żgħażagħ, bilqiegħda mal-ħajt bil-labar imwaħħla f'widnejhom, imnieħer, xufftejn, forehead, idejn u irkopptejn bħal statwi siekta! Kienu qed jistennew li l-marda taqbeż mill-ponta tal-labra u ssalvahom!
X'tip ta' xeni umoristiċi ma toħloqx l-injoranza tan-nies imsajjar? Dr Nawab għamel diskors permezz tal-kelliem tal-klabb u ħabbar li ma jaqbilx mal-opinjoni ta' Hovannessian. Tajjeb ħafna, Sur Nawab, jekk ma taqbilx mal-filosofija tiegħi, x'qed tagħmel f'dan il-klabb? Hemm miljuni ta' nies fid-dinja li huma kontra l-filosofija tal-raw veganism, kollha għandhom id-dritt li jidħlu fil-klabb tagħna stess u jitkellmu kontra tagħna? Meta ħriġt avviż dwar dawn l-iżviluppi biex ninforma lill-membri, dan irrabja lis-Sur Ramezani; Biddlet is-serratura fuq il-bieb tal-bitħa, li jien għamilt b'papa u ħawwelha bil-fjuri, biex ma nistax nidħol fil-bitħa biex insaqqi l-ġnien; Il-bieb ta' l-uffiċċju tiegħi huwa msakkra u kelli niftaħ bieb ġdid għall-uffiċċju tiegħi mill-hallway. Il-bieb tad-dħul tal-każin mill-kuritur huwa wkoll imsakkar minn wara.

Wasal iż-żmien li jiġi elett bord ġdid tad-diretturi. staqsa s-Sur Ramezani xi nies biex jippreparaw l-istediniet. L-istediniet inkitbu u tpoġġew f'envelops. Is-Sur Ramezani ħa dawn l-envelopes id-dar tiegħu biex jittimbrahom u jpoġġuhom, iżda lanqas wieħed minnhom ma tpoġġa, biex ħadd

tal-membri tal-kongregazzjoni kienu jafu bl-elezzjoni tal-bord tad-diretturi l-;did. Matul dawn il-jiem, is-Sur Ramezani kien ġabar id-dokumenti kollha tal-membri u ħadhom id-dar tiegħu. Huwa kien ordna lis-Sur Mostaan biex ma jaċċetta lil ħadd bħala membru. Dan huwa reat kbir. Xi ħadd staqsa lis-Sur Ramezani li ċertu gentleman ried isir membru, għaliex ma aċċettajtx? U hu wieġeb: "Ma għoġbitnix id-dehra tiegħu." L-ebda dittatur fid-dinja mhu lest li jagħti tweġiba daqshekk qarrieqa. Fid-dar tiegħu, is-Sur Ramezani stieden ħbieb, konoxxenti, ġirien, qraba, u nies oħra għal-laqgħa u ta lil kull wieħed minnhom karta tas-sħubija sabiex ikunu jistgħu jidħlu fil-każin u jivvutawlu fil-jum tal-elezzjoni.

Fil-jum stabbilit tal-elezzjoni, is-Sur Ramezani jidħol fil-każin bi grupp ta' pretendenti foloz tal-ikel nej u t-test ta' kostituzzjoni ġdida, b'isem ġdid, b'ċentru ġdid u b'filosofija ġdida, li għaddiet mis-Sur Ramezani fid-dar tiegħu b'vot wieħed biss "sigriet " . Introduċa grupp ta' tobba u oħrajn li hu stess kien għażel b'vot "sigriet" u qal: "Min jaqbel, għolli idu". Diversi merċenarji għollew idejhom sorpriżi u s-Sur.

Ramezani jħabbar: "Ġie approvat." Diversi membri reali tal-klabb, ipprotestaw. Dħalt fil-każin minn daru u ħabbar li s-Sur Ramezani ilu miċħud mis-sħubija tal-komunità għal żmien twil, u għalhekk la għandu d-dritt li jivvota u lanqas li jagħżel u jintgħażel. Din l-elezzjoni hija illegali u falza. Is-Sur Ramezani irreġistra din l-elezzjoni u aħna ma pprotestajniex għax din l-għaqda ġdida mhix relatata ma' tagħna. Din hi komunità ġdida b'isem ġdid, bi skop ġdid, b'post ġdid, b'kostituzzjoni ġdida, b'kotba ġodda, b'fundatur u segretarju ġdid. Kulħadd huwa liberu li jagħżel għan għalih innifsu, jiġbor ftit nies li jaħsbuha l-istess madwaru, jifforma soċjetà u jirreġistraha; Iżda fl-istorja, ma deherx li grupp illegali jidħol fil-popolazzjoni tal-avversarji tiegħu, jorganizza elezzjoni falza għalih innifsu, ineħħi l-fundaturi ewlenin tal-komunità, u jaħtaf il-proprjetà kollha tal-popolazzjoni oriġinali. Dan qisu jekk l-għadu jassedja belt, ftit residenti tal-belt jiftħu l-bieb u jgħaddu l-belt lill-għadu. Is-soċjetà tal-ikel mhux ipproċessat hija kontra l-attività ħażina tat-tobba. L-Artikolu 17 tal-Kostituzzjoni jgħid: "Veru raw vegan qatt

jimrad u m'għandux bżonn trattament u proċeduri mediċi."
Rigward inċidenti u ħabtiet, aħna nħarrġu kirurgi raw vegan li se joperaw mingħajr antibijotiċi, mingħajr serum u mingħajr proteini tal-annimali.

Jgħiduli "għaliex ma taqbilx ma' dawn it-tobba li huma raw eaters u jitkellmu dwar ikel nej?" Mhuwiex veru. Dr Majdi jgħid lin-nies: "Kultant tista 'tiekol imsajjar, m'hemm l-ebda problema." U jiekol huwa stess, Dr Nawab jemmen li l-ikel nej għandu jinbeda gradwalment. Mid-dehra u d-dehra ta' Dr Rashti (wieħed mill-membri l-ġodda tal-bord), jista' jinftiehem li mhuwiex raw vegan. Dawn it-tobba għamlu l-klabb tal-ikel mhux ipproċessat iċ-ċentru tar-reklamar u jiġbru klijenti għall-uffiċċju tagħhom biex jiksbu fama. Dr Nawab sar iċ-ċermen tal-bord tad-diretturi, x'se tkun il-presidenza tiegħu? Biss li jitkellem dwar proteini u vitamini għal siegħa fil-ġimgħa u hekk? Il-president għandu jippresiedi l-affarijiet tal-klabb.

Nistaqsi kif Dr Majdi, Dr Nawab, Dr Rashti u bord ieħor membri magħżula mis-Sur Ramezani, ma jimpurtax kemm huma kontra l-filosofija tiegħi, kif qablu li jipparteċipaw f'din l-elezzjoni falza b'din it-twaqqif tal-mistħija u jneħħu Hovannessian, il-fundatur u segretarju permanenti tal-assoċjazzjoni? Ħadu post il-fundaturi, ħadu minn idejh il-klabb li ħloqt u mmexxi għal sitt snin, u ħadu bil-qawwa l-klabb bit-tagħmir u l-faċilitajiet kollha tiegħu. L-assoċjazzjoni tagħna m'għandhiex bżonn lectures "xjentifiċi". Meta naċċettaw il-kmand tan-natura "tikolx għalf imsajjar, tiekolx l-annimali, tiekol ikel vegan nej kemm trid u kulma trid." M'għandniex bżonn nisimgħu xi ħaġa oħra.

Is-Sur Ramezani jimmaġina lilu nnifsu xjenzat. Meta dawk li jieklu nejjin jdawruni u jistaqsu mistoqsijiet, is-Sur Ramezani jidħol fil-konversazzjoni u jitkellem dwar il-glukożju u l-glukoġenu. Ġurnata waħda, waqt argument, is-Sur Kayhani beda jaħlefni. Huwa għolla idu u għajjat ħames jew sitt darbiet: "Armenjan, Armenjan, Armenjan." Bħallikieku l-Armeni huwa speċi ta' saħta! Jien kburi li jien Armen u kburi li jien Arjan u ngħix fil-Persja. L-Armeni qatt ma ġew ittrattati ħażin minn sħabhom Persjani u dejjem gawdew ir-rispett tagħhom. Il-ħolqien ta' mibegħda bejn in-nazzjonijiet hija waħda mill-agħar affarijiet. Simili ġara waħda

jum waqt laqg[a tal-bord, waqt argument, Dr Kaar tilef il-kalma tieg[u g[al mument u beda ja[lili li kont smajt biss minn fomm nies fit-triq f'[ajti. Kont bilqiegħda fis-skiet, nara mistagħġeb kif din il-persuna rispettabbli tilfet ruħha u ma fehimx x'qed jgħid. Ħabat idejh fuq il-mejda u qal: "Tur is-sular ta' fuq u poġġi fil-kamra tiegħek, hawn tagħna, mhux tiegħek". Għax fil-ħin ta' qabel, kien iddispjaċieh mill-imġieba tiegħu u għanannni, bewsuni u skuża ruħi, ħafirtu; Iżda t-tieni darba marret kompletament barra mill-limiti. Kellna nkeċċuh flimkien mas-Sur Azdanlou, mhux biss mill-bord tad-diretturi, iżda wkoll mis-sħubija tal-assoċjazzjoni.

Biex idejjaqni, is-Sur Ramezani ma ħallaslix il-kera għal ħamsa xhur. Ġurnata minnhom infaqa' miġnun fil-każin u meta rani nitkellem ma' ftit nies dwar l-ikel nej, għajjat "Oħroġ minn hawn".
Imbagħad ordna lill-ħaddiem li kien għadu kif impjega: "Thadd this out."
Dan il-ħaddiem imbottani wkoll u tefagħni barra mit-taraġ tal-bieb tad-dħul, u waqa' mal-art u rasi laqtet mutur u weġġgħet. Kieku ma kontx raw foodist, kont ikolli puplesija. Morna l-għassa tal-pulizija u minn hemm għand l-eżaminatur mediku, dan il-ħaddiem ried jeżonera ruħu u tenna b'leħen għoli: "Aterhov jgħid li jekk tmiss il-mejda, titlef il-piż." Huwa kien tgħallem ħafna mill-ikel nej! Is-Sur Ramezani ried ukoll juri xi karti lill-investigatur, iżda l-investigatur imbuttathom lura. Żgur, is-Sur.

Ramezani ried juri l-kostituzzjoni famuża tiegħu u jipprova li hu s-segretarju tal-komunità u jien l-inkwiet. X'nista 'nagħmel hawn? Ħafer u ħriġt; Din kienet l-aħħar xena ta' kummiedja jew traġedja? Ma nafx; Is-Sur Ramezani għandu jwieġeb. Heddidni kemm-il darba li kien se jagħmel xi ħaġa biex iġiegħli naħrab mill-Persja għarwien! Forsi hi l-użanza tiegħu għax għandu ħajtu mill-filosofija tiegħi. Din hija wkoll tip ta' ringrazzjament. Meta jistaqsuh: "Imbagħad fejn hu Aterhov?" Huwa jwieġeb: "Huwa kontra x-xjenza." Hawnhekk niddikjara li kwalunkwe ħsara lill-ħajja u lill-proprjetà tiegħi hija mingħandu (jew l-istess aġenti penetranti).

L-egoiżmu u l-għaqal mhux għaqli jmexxu lil xi nies sal-punt li dak il-ktieb tat-telefon tiegħi li fih l-ismijiet tal-membri kollha

kienu reġistrati u żewġ folders mimlija mails bl-Ingliż (madwar elf) huma neqsin mill-uffiċċju tiegħi. Ma nistax ngħid ta' min jista' jkun xogħol dan l-att vili u mhux denju, imma naf ħafna li huwa xogħol ta' persuna li trid tagħmel kuntatt mas-segwaċi tal-raw veganism u tabbuża minnhom. Jidher ċar li l-persuna li serqithom ma tistax tużahom pubblikament. Min għamel dan, għamel dan mill-injoranza. Naħfer u nitlob li jekk iħoss ftit umanità f'qalbu, wara li jieħu t-tifsira tiegħu mingħandhom, ibgħatli lura dawn l-ittri; għax dawn l-ittri se jkunu estremament importanti u ta' valur għalija u għall-istorja tal-veganiżmu mhux ipproċessat fil-futur.

Issa li ma mmurx il-każin, in-nies ittrattati jiġu fit-tieni sular tal-villa tiegħi biex jagħtu ħajr u biex jiksbu informazzjoni u jixtru kotba. Ffurmajna komunità b'filosofija miktuba fil-ktieb tal-ikel nej. Kull min ma jaċċettax dan il-ktieb ma jistax isir membru ta' din il-komunità. It-tobba li jridu jsiru membri tal-assoċjazzjoni tal-raw vegans, għandhom jagħlqu l-uffiċċji tagħhom u ma jiktbux riċetti jew veleni lill-pazjenti, iżda huma tobba wara kollox u ma jistgħux iċedu l-għarfien ħażin tagħhom għal kollox, u jekk jagħmlu, m'għandhom xejn x' tagħmel u m'għandha x'tgħid. Huma jkellmu fil-klabb tagħna dwar vitamini, proteini u proprjetajiet tal-pjanti. Dawn il-kliem huma biss nonsense, miti, fantasija u fabbrikazzjoni. Fil-bidu, kienu jgħallmu tliet darbiet fil-ġimgħa, aktar tard ġurnata fil-ġimgħa u għal siegħa biss. Dalwaqt in-nies għajjien jisimgħu dan il-kliem u jispiċċaw bla kliem, x'se jagħmlu wara? Kemm jistgħu jqarrqu lin-nies?

Wara kollox, jekk kuljum, Ramezani japprofondixxi l-istudji tiegħu u jaċċetta l-iżbalji tiegħu, iċedi x-xjenza medika, jerġa' lura għan-natura u jissottometti ruħu għal-liġijiet tan-natura, aħna miftuħin li naċċettawh u ninjora x'tbatijiet saruli; M'hemm l-ebda grudge fl-etika tal-veru raw vegans, aħna naħfru.

Raw-Veganism huwa wieqfa ogħla minn kull rivoluzzjoni fl-istorja

Is-Sinjura Astrie ma’ grupp ta’ tfal raw-vegan mill-orfanatrofju



Grupp ta’ tfal raw vegan fl-orfanatrofju Nancy Anna Zabler fl-Awstralja



Arshavir Ter Hovannessian



Eżempju ta' bniedem veru, l-inizjatur ta' dinja ġdida mingħajr mard, faqar, ġuħ, gwerra u qtil, eżempju ta' raw vegan sħiħ tas-seklu 20, Anahit, l-20-
Bint Aterhov ta' sena , li qatt ma kkunsmat biċċa waħda ta' għalf imsajjar u qatt ma ħadet xi mediċini jew vaċċini.



Anahit ta' 15-il sena (stampa kkulurita)

Logo tal-Tehran Raw-Soċjetà tal-ikel



Anahit ta' 10 snin (stampa kkulurita)

Firma tal-awtur

Tehran – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Il-belt ta' Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Għid: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.